பெட்டகம் 1

# மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் - 2
கேட்டு வாங்குங்கள்

MANGAYAR MALAR - MARCH 2005

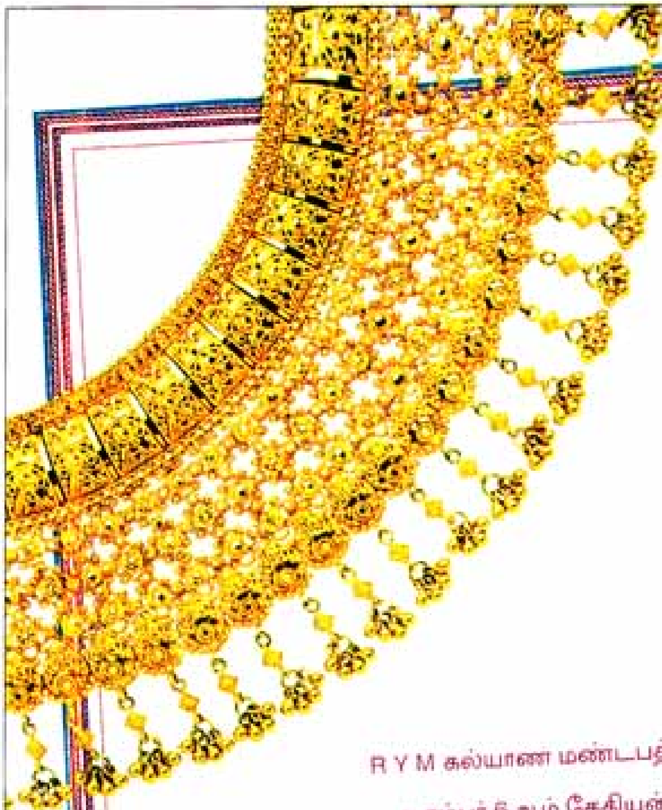
ரூ.15/-




இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

## சாதனைப் பெண்கள்

* போட்டிகள் * பரிசுகள் * விழா விவரங்கள்



## மதுரை ஐகோர்ட் கிளையிலிருந்து 7கி.மீல்

# A.P. டவுன்ஷிப்

( A. பெரியாம்பிள்ளை டவுன்ஷிப் )



(மதுரை -சென்னை ரோடு அருகே

50 ஏக்கரில் சகல வசதிகளுடன் 600 வீட்டு மனைகள்

ஒரு கிரவுண்ட் 2400 சதுர அடி

# 1.07*

லட்சம் முதல்

# 1.60*

லட்சம் வரை

பத்திர செலவு உள்பட

* நிபந்தனைக்கு உட்பட்டது

வீட்டுமனை வாங்க நம்பிக்கையான, ராசியான நிறுவனம்

# S.T. PROMOTERS

Plot No. 650, K.K. நகர் மெயின் ரோடு, மதுரை – 20

Promoters: S.தமிழரசன் M.E., Fax:0452-2584287

CHENNAI Cell: 94440 68790    MADURAI PH : 0452-2584288









# மங்கையர் மலர்

மலர் : 25
இதழ் : 2

## இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

மார்ச் 2005


### சிறப்பிதழ் பக்கங்கள்



### கதைகள்



### அனுபவப் பாடம்



### ஸ்ரீ அருள்



### யோசிக்கலாமா?



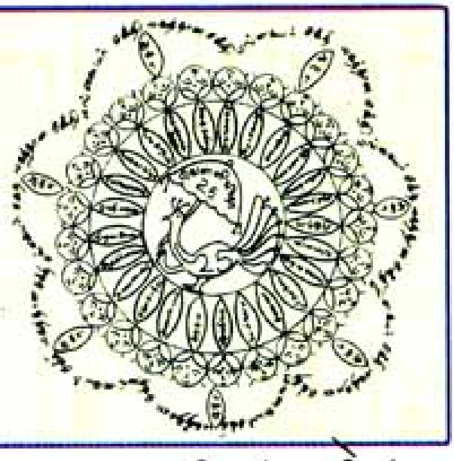
### சமையலில் 'ருசி' கூட



### குடும்ப விழா



### இளந்தளிர்கள் புதிய பக்கம்



- ஜானகி சுப்ரமணியன்

## வெள்ளி விழா மங்கை



### மணிமங்கை போட்டி

ரூ. 25,000/- மதிப்புள்ள நகை பரிசு பெறும் வாசகி யார்?



## தொடர்கள்



## மருத்துவம்



## ரேவதி சங்கரனின்...



## வெள்ளி விழா - போட்டிகள், பரிசுகள்



ஊ... ஊ... ஊறுகாய்
25 வகை!



SAKTHI PICKLES

மங்கையர் மலர் அன்பு வட்டம்



• இசைக்குயிலும், கவிக்குயிலும்




இந்த மண்ணில் பிறக்கும்போதே 'சாதனை செய்ய வேண்டும்' என்று யாரும் பிறப்பதில்லை. அரசகுமாரனானால் 'ஆளப்பிறந்தவன்' என்றும், அரசகுமாரியானால் 'வாழப் பிறந்தவள்' என்றும் எண்ணியிருக்கலாம்.

# நன்றி ஒருவர்க்குச் செய்தக்கால்...

## உங்களுடன்...

### ரேவதி சங்கரன்

ஆனால், எது நடக்கும், என்ன நடக்க வேண்டும் என்பதைச் செயல்படுத்துவது நம்மையெல்லாம் மிஞ்சிய சக்தி ஒன்று. 'எழுதி எழுதிச் செல்லும் விதியின் கை' என்று சொல்வாரும் உண்டு.

'கருவிலே திருவுடையாரா'கப் பிறப்பவர்களால் மட்டுமே தாம் மறைந்தாலும் மறையாத சாதனைச் சுவடுகளை விட்டுச் செல்ல முடியும். அப்படிச் சாதித்தவர்களுக்குடைய வரலாறுகளைப் பார்க்கும் போது பல உண்மைகள் புரியும். அந்தச் சுவடுகளில் நாமும் கால் பதித்து நடந்து பார்க்கலாமே என்ற ஆர்வம் நமக்கு ஏற்படும்.



மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்க வேண்டும் என்பதற்காக அல்லாமல், மனிதநேயத்திற்கு முதலிடம் தந்து வாழ வேண்டும், செயல்பட வேண்டும் என்பதில் அவர்கள் எடுத்துக் கொண்ட விடாமுயற்சியையே 'சாதனை' என்கிறோம். அதே சூழலில் நம்மை நிறுத்திப் பார்க்கும்போதுதான் அதிலுள்ள கஷ்டநஷ்டங்கள் நமக்குப் புரியும்.

சாதனை என்றதும், 'கின்னஸ் சாதனை' என்று எண்ண வேண்டாம். இலக்கியம், நுண்கலைகள், விளையாட்டு,

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

மங்கையர் மலர்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை - 600 032.

ஆசிரியர் :
ரேவதி சங்கரன்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621
மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

**Bharathan Publications Private Limited,**
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

ஆன்மிகம், சமூகப்பணி, சமுதாய உணர்வு, இவற்றோடு நாட்டைக் காக்கும் பணியிலும் மற்ற நாடுகளுடன் நல்லுறவு வளர்ப்பதிலும், இனம், மொழி, மதம், நாடு என்ற வரையறையைத் தாண்டித் துயர் உறுவோர் கண்ணீரைத் துடைக்கும் பணியிலும், உலகனைத்தும் எனக்குச் சுற்றம் என்ற பரந்த கண்ணோட்டத்தில் செயல்படுவதிலும் சாதனை படைத்தவர்கள் உலகில் பற்பல காலகட்டங்களில் வாழ்ந்திருக்கின்றனர். இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

அந்த மாந்தரில் மாணிக்கங்களுள், மாதர்குல திலகங்களாக விளங்கியவர்கள் பலர். அத்தனை சாதனைப் பெண்களையும் மனதில் நிறுத்தி வணங்குகிறோம். அவர்களுள் சிலரையாவது வெள்ளிவிழா வேளையில் நினைப்பது நமது கடமையாகிறது. 'தாய் நாட்டின் பெருமைதான் தாயின் பெருமை' என்பதை ஒவ்வொரு பெண்மணியும் அடுத்த தலைமுறைக்கு உணர்த்திச் சென்றிருக்கிறார். இன்று எண்ணிப் பார்க்கும் போது, அன்றைய சூழலில், இதை, இவர்களால் எப்படிச் சாதிக்க முடிந்தது என்ற வியப்பு மேலிடுகிறது.

இன்று ஒரு சாரதா தேவி, கஸ்தூரிபாய், ஜீஜாபாய், ஜான்ஸிராணி, சரோஜினி நாயுடு, ராணி சென்னம்மா, தில்லையாடி வள்ளியம்மை உருவாக வேண்டுமென்றால் இளையதலைமுறைக்கு அவர்களது பெருமையை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியது நமது கடப்பாடு.

'தாளுண்ட நீரைத் தலையாலே தரும் தெங்கு போல்' வாழச் சொன்ன ஔவையின் தமிழ்ச் சுவடும், ஊன்பொதி விடுத்து என்புருவாய் இறையுள் கரைந்த காரைக்கால் அம்மையின் அன்புச் சுவடும், விடுதலையொன்றே நமது மூச்சு என்று தம்முயிர் துறந்த பெண்களின் நாட்டுப்பற்றுச் சுவடும் நாம் பின்பற்றி நடக்க விட்டுச் சென்ற சுவடுகள்... காலத்தால் அழியாத சுவடுகள்!

*வாழ்க வளமுடன்! வாழ்க வையகம்!*


COTS WITH / WITHOUT STORAGE
More than 25 Models
SOFA SETS
ENTERTAINMENT SETS
More than 10 Models
WOODEN WARDROBES
More than 10 Models
Quality Furniture at Affordable Price Tags
Sathya
Furniture World
Since 1968
Lifetime Investment
One of India's Biggest Furniture Showroom
H.O : Mylapore
( 20,000 sq.ft )
139, R H Road,
Next to Sanskrit College,
Ch-4. Ph : 24982930 / 31
Anna Nagar ( West )
DABC Bldg.,
6, M T H Road, Padi,
Opp. TVS, Padi, Ch-50.
Ph : 52155929
Velachery
Paramount Park,
358, Velachery-Tambaram
Main Rd, Ch-42.
Ph : 52144929
Coimbatore
266, Mettupalayam Road,
Near Saibaba Temple
Bus Stop, Cbe - 43.
Ph : 2452929 / 30
STEEL ALMIRAHS
More than 50 Models
SOFA-CUM-BED
More than 10 Models
Also Available
Diwans
Recliner Chairs
Pooja Cabinets
Computer Tables/Chairs
& Office / Institutional
Furniture
SUNDAY OPEN
Exchange Option available for Old Furniture
Major Credit Cards accepted
DINING SETS
More than 50 Models
BEDROOM FURNITURE
More than 50 Models

சாதனைப் பெண்கள் மலர்

மார்ச் 2005

# 90 வயதில் உன்னத விருது!

கர்நாடகாவில் கொல்லாரஹட்டி கிராமத்தில் வயதானவர்கள் தெய்வங்களைக் குறித்தும், அந்நாளில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை பாடிக் கொண்டிருப்பது சர்வசகஜமான விஷயம். பழைமையைக் கட்டிக் காத்த பெருமைக்குரிய குரல்தான் சிரி அஜ்ஜியின் தனிச் சொத்து. 90 வயதிலும் செவிமூலமாகவே அன்று நடந்த விஷயங்களை கண் பார்வை மங்கிய நிலையிலும், காது குறைபாடுள்ள நிலையிலும் அடுத்த தலைமுறைக்கு எடுத்துச் சொல்கிறார் இவர்.

தன் பன்னிரண்டாவது வயதில் திப்பஸ்வாமியை மணந்தார். பிறந்த வீட்டுச் சொத்தாக அம்மா காடம்மா வாய்வழியாகச் சொல்லிக் கொடுத்த நாட்டுப் பாடல்களையும் சுமந்து வந்தார். அதன் பிறகு மாமியாரிடமும் கற்றுக் கொண்டு சுமார் 1500 திருமணப் பாடல்கள் சிரி அஜ்ஜிக்கு மனப்பாடமாக உள்ளது. (மெமரி + எல்லாம் அவர் சாப்பிடவில்லை, எதிலும் எழுதி வைக்கவும் இல்லை. கவனிக்கவும்). இவருடைய ஆற்றலையும், ஞாபகசக்தியையும் கண்டு வியந்த பல்கலைக்கழகங்கள் இவருக்குப் பல விருதுகளை வழங்கியது.



ஹம்பி கன்னட பல்கலைக்கழகம் சமீபத்தில் 'நாடோஜா' என்ற உன்னத விருதை இவருக்கு வழங்கியுள்ளது. நாக்பூரில் உள்ள மத்திய அரசின் பண்பாட்டன் அமைச்சகத்தைச் சார்ந்த தென் மத்திய பண்பாட்டு மையம் இவருடைய பாடல்களை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்துள்ளது. பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சிக்கும் இவருடைய பாடல்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய பெருமை பெற்றிருக்கும் இப் பெண்மணிக்கு அவருடைய திறமைக்காக பி.ஹெச்.டி. பட்டம் பண்பாட்டிற்காகக் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்கிற எண்ணம் வலுப்பெற்று வருகிறது!

தனக்கு இப்போது பல விருதுகள் கிடைக்க முக்கியக் காரணம் தன் மாமியார்தான் என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார். பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டே வேலை செய்வது, வேலையை எளிதாக்கியதுடன் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துள்ளதாகக் கூறும் சிரி அஜ்ஜியின் வார்த்தையை அனைவரும் காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும்!

**நன்றி : டெக்கான் ஹெரால்ட்**

தமிழில் :

**இந்திரா கோபாலன்**

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



# Q&A

WITH DR.VANDANA PUNJABI

LEADING DERMATOLOGIST & COSMETOLOGIST (MBBS & DVD)

### Q1: Are soaps harsh on my skin?

**A1:** Yes, most soaps often make the skin feel taut and dry. This tight, dry feeling is the result of damage to stratum corneum, the outer protective layer of the skin. They strip the skin off the natural oils, leaving the skin dry and taut and this is seen as redness and white flaking or scaling of the skin. However this is not seen when one uses a mild bar.

### Q2: How do I know which is a mild bar?

**A2:** A mild cleansing bar is a pH neutral one. It does not strip away the natural lipids on your skin. It cleanses and moisturises your skin leaving it soft and smooth. It preserves the skins natural elasticity and does not cause skin tightness or stiffness. Normal soaps are harsher to skin because they are alkaline (pH 10).

Mild bars (like Dove) are formulated to be pH neutral (pH 7) and is therefore the mildest. This can be proved with a litmus test where an ordinary soap will turn a piece of litmus paper blue but Dove won't.



Ordinary soaps Mild bars

### Q3: What does pH neutral mean?

**A3:** A pH of 7 is defined as neutral. A pH higher than 7 is defined as alkaline. Healthy skin has a slightly acidic pH of 5.5 to 6. Most ordinary soaps have a pH of 9.5 to 10. Such a high pH can dry and irritate the skin. A bar which has a pH of 7 is close to the skins natural pH and it does not disturb the skins natural balance, hence a pH neutral soap is best suited for your skin.

### Q4: Do I have to change my soap according to the season?

**A4:** No, if you use a mild bar like Dove, you can use it all year round, through all the seasons.

### Q5: What can I do to keep my skin soft and glowing throughout the year?

**A5:** Besides using a mild bar on your skin, remember not to rub your skin while drying. Simply pat dry with a soft towel and use a moisturiser on moist skin. Applying it when your skin is slightly damp helps to seal extra moisture into your skin, making it softer and smoother. Also avoid staying in the bath or shower for longer than 5-7 minutes. Extended exposure to water, especially hot water encourages dehydration of the skin. Always use a sunscreen on all exposed parts of your skin to prevent photo damage.




# கொடுமுடி கோகிலம்

தமிழ் நாடக மேடையில் இராணியாகத் திகழ்ந்தவர் மட்டுமல்ல. இந்தியாவிலேயே சினிமாவில் நடிப்பதற்கு முதன் முதலில் இலட்ச ரூபாய் வாங்கியவர் இவர். "கொடுமுடி கோகிலம்" என்று புகழப்பட்டவர். ஔவையாரை நினைத்தவுடனேயே நம் மனக்கண் முன் தோன்றுபவர் கே.பி. சுந்தராம்பாள்தான்.

சுந்தராம்பாளுக்கு நல்ல குரல் வளம் இருந்தது. குடும்ப நிலைமை காரணமாக சுந்தராம்பாள் ஒன்றிரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் படிக்கவில்லை. அக்காலத்தில் பிரபலமாக இருந்தது வேலுநாயர் நாடகக் கம்பெனி. அந்தக் கம்பெனியில் குழந்தை நட்சத்திரமாக நடிக்கத் தொடங்கினார். அவருடைய பாடலுக்கு நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது. படிப்படியாக முன்னேறினார்.

இந்தக் காலகட்டத்தில் தமிழ் நாடக உலகின் மன்னராகத் திகழ்ந்தவர் எஸ்.ஜி. கிட்டப்பா. அவர் பாடல்கள் மிகவும் புகழ்பெற்று விளங்கின.

நாடகங்களில் இணைந்து நடித்து வந்த சுந்தராம்பாள் - கிட்டப்பா ஜோடி வாழ்க்கையிலும் இணைந்தது.

'சந்திரலேகா'வை பிரம்மாண்டமாக எடுத்து மகத்தான வெற்றி பெற்றிருந்த "ஜெமினி" எஸ்.எஸ். வாசன், "ஔவையார்" படத்தைப் பெரிய பட்ஜெட்டில் சிறந்த முறையில் தயாரிக்க விரும்பி அவ்வையாராக நடிக்கும்படி சுந்தராம்பாளைக் கேட்டுக் கொண்டார். நீண்ட யோசனைக்குப் பிறகு சுந்தராம்பாள் ஒப்புக் கொண்டார்.

இவருடைய கணவர் இசைமேதை கிட்டப்பா காலமானதும், கே.பி. சுந்தராம்பாளுக்கு வாழ்க்கையில் சலிப்புத் தோன்றியது. தேனாம்பேட்டை கிராமணியார் தோட்டத்தில் ஆசிரமம் போன்ற ஒரு வீட்டில் அடக்கமாக அவர் வாழ்ந்து வந்தார்.

சுந்தராம்பாள் காந்தியடிகள் மீதும், காங்கிரஸ் மீதும், பற்றுக் கொண்டவர். நாடக மேடைகளில் தேசபக்திப் பாடல்களைப் பாடுவது வழக்கம்.

அப்போது சென்னைக்கு வந்த காந்தியை தலைவர் சத்தியமூர்த்தியும், கே. பாஷ்யமும் சுந்தராம்பாள் வீட்டிற்கு அழைத்து வந்து அவரை அறிமுகம் செய்தனர்.

சுந்தராம்பாளிடம் காந்தி, "நீங்கள் நாட்டிற்குப் பாட வேண்டும்" என்றார். "இது எப்படி முடியும்?" என்றார் சுந்தராம்பாள்.

"வீட்டிலேயே இருப்பதால் சாவித்திரியைப் போல் உங்கள் கணவரின் உயிரை மீட்டுக் கொண்டு வரும் ஆற்றலை நீங்கள் பெற்று விடுவீர்களா? அது முடியாத வரை தாங்கள் நாட்டுத் தொண்டு புரிவதையே நான் விரும்புகிறேன். தங்களைப் போன்ற உத்தமப் பெண்மணிகள் விடுதலைப் போரில் பங்கு கொண்டால்தான், என் வாழ்நாளிலேயே என் நாட்டின் விடுதலையைப் பெற்றுவிட முடியும்" என்றார் காந்தியடிகள்.



அவரின் அறிவுரைப்படியே அன்று முதல் சுந்தராம்பாள் இசையில் மக்களுக்கு உணர்ச்சியை ஊட்டும் நாட்டுப் பணியில் மீண்டும் ஈடுபடலானார்.

- இந்த இதழில் இடம்பெறும் சாதனைப் பெண்மணிகள், *'சரித்திரம் படைத்த சாதனைப் பெண்மணிகள்'* எனும் புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை. நர்மதா பதிப்பகத்தாருக்கு எங்களது நன்றி. கிடைக்குமிடம் : நர்மதா பதிப்பகம், 10, நானா தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 17.

# பில்ராத்

## மருத்துவமனை



வயிறு சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

**Rx அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன லேப்ராஸ்கோபி சிகிச்சை**

- அபெண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- அல்சர்
- குடல் இறக்கம்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- சிறுநீரக கற்கள்

## மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

## லேசர் சிகிச்சை

**கிரையோ சிகிச்சை**

**மற்றும் STAPLER METHOD**

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

* இரத்த இழப்பு இல்லை
* தழும்பு ஏற்படாது
* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

**BILLROTH HEALTH CHECKUP**

# BILLROTH HOSPITALS

24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777

ஏப்ரல் மாதத்தில்...



ரேவதி சங்கரனின்

# அம்மா! சொல்லுங்களேன்!

# வீட்டு வைத்தியக் குறிப்புகள்

எங்க ஜானகி பாட்டியிடமிருந்து நான் பெற்றுக் கொண்ட சொத்துகள் ஏராளம். வீட்டுக் குறிப்புகள், ஆன்மிகக் குறிப்புகள்; பட்டுக் குறிப்புகள், பாட்டுக் குறிப்புகள் இப்படி எத்தனை எத்தனையோ. அந்தப் பெட்டகத்திலிருந்து வீட்டு வைத்தியக் குறிப்புகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டால் என்ன என்று தோன்றியது. எங்களது ப்ராஸஸிங் பிரிவின் கனகப்பன் என்னிடம் கேட்ட கேள்விதான் சிந்திக்க வைத்தது. அவர் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் இதோ - உங்களுக்கும் ஏதேனும் கேள்வி இருந்தால் எழுதலாமே!

**கேள்வி : சூட்டு இருமலுக்கு என்ன செய்வது?**

'சித்தரத்தை' நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். 'Lesser galangal' என்று ஆங்கிலத்தில் பெயர். சித்தரத்தையை நன்றாகப் பொடி செய்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரவில் உறங்கப் போகுமுன்பு அரை டீஸ்பூன் சித்தரத்தைப் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் பனங்கற்கண்டுப் பொடி, அரை சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, அரை ஸ்பூன் மிளகுப் பொடியும் சூடான பாலில் போட்டுக் கலந்து குடித்தால் சூட்டு இருமல் தணியும்.

கல்லூரி

இன்னும் புதுப்புது விஷயங்கள்

# புதிது புதிதாய்...

வங்கத்தின் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளர்

ஆஷா பூர்ணாதேவியின் 'ப்ரதம லக்ன' நாவல்

## புதிய தொடர்கதையாகத் தமிழில்...

* வங்கத்தின் தலைசிறந்த எழுத்தாளர்
* பள்ளியில் சென்று படிப்பறிவு பெற்றதில்லை
* திருமணத்திற்கு முன்பு பெற்றோரின் ஆதரவும், திருமணத்திற்குப் பிறகு கணவரது ஆதரவும் முழுமையாகப் பெற்றவர்
* முதல் படைப்பு 13-ம் வயதில் சிறு கவிதை
* இவரின் படைப்புகளின் அளவு, வீச்சு, தரம் எல்லாமே வியக்க வைப்பவை.
* எண்ணற்ற நாவல்கள், சிறுகதைத் தொகுப்புகள் - இன்னும் நிறைய படைப்புகள்
* பெற்ற விருதுகள், பட்டங்கள் : பத்மஸ்ரீ, ஞானபீட விருது, சாகித்திய அகாதமியின் ஃபெலோஷிப், சாகித்திய அகாதமி விருது, ரவீந்திரர் நினைவுப் பரிசு, ரவீந்திர பாரதி, வர்த்தமான் ஜபல்பூர், ஜாதவ்பூர் பல்கலைக் கழகங்களின் டாக்டர் பட்டங்கள்.
* பல நாவல்கள் திரைப்படங்களாக வெளியிடப்பட்டு வெற்றிநடை போட்டன.

## கலகலப்பு

## இனிய வாசகியருக்கு...

மார்ச் - 18 ஊனமுற்றோர்கள் தினம்

# அன்னையும், பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்



ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல, மூன்று மனவளர்ச்சி குன்றிய பெண்களை கண்ணின் மணி போல் வைத்து காப்பாற்றி வரும் ஆண்டாள் விஜயராகவன் தம்பதியரைப் பார்த்து என்னுள் எழும் உணர்ச்சிகளை சொல்லில்
வடிக்க இயலாது.

பெற்றவர்கள். ஸ்ரீ விஜயராகவன் ஜெர்மன் பாஷையில் தேர்ச்சி பெற்று ஜெர்மன் பாடம் சற்றுக் கொடுக்கிறார் சமஸ்கிருதத்தில் பாகவதம்/பகவத்கீதை இராமாயணம், நாராயணீயம், தேவி மஹாத்மியம் என்று தினம் - நாளுக்கு ஒன்று பாராயணம் செய்பவர்கள். இதனிடையே ஆங்கில நாளிதழ்கள், பத்திரிகைகள், தமிழில் நாலாயிரதிவ்யப் பிரபந்தத்திலிருந்து சகல, வார/மாதப் பத்திரிகைகளையும் படிப்பது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது? நம்மை ஆச்சரியத்திலும், வியப்பிலும் ஆழ்த்துகிறது.

முக்கியமாக, மங்கையர் மலரை 25 வருடங்களுக்கும்

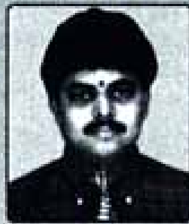
இருவரின் முகத்திலும், சாந்தம், அன்பு கலந்த மலர்ச்சி எப்போதும். முதுமையின் தளர்ச்சியுடன், மருந்து மாத்திரைகளின் துணையுடன், மனதில் கனத்த சுமையுடன் இத் தம்பதியினரால் எங்ஙனம், இந்த வாழ்க்கைப் படகை, கனத்துப் பொங்கி எழும் அலைகளிற்கு இடையே எதிர்த்துத் துடுப்பைப் போட்டு செலுத்த முடிகிறது?

தென்னாட்டில் பல ஊர்களில் வேலை நிமித்தமாக இருந்தவர்கள் ஊட்டியில் சில வருடங்கள் இருந்து, கோவையில் நிரந்தரமானவர்கள். இவர்கள் இருவரும் பல பாஷைகளில் தேர்ச்சி

மேலாக படிக்கும் வாசகி. (மங்கையர் மலரை மூன்று வயது குறைத்து விட்டார்களே என்று ஆதங்கப்படுகிறார் ஸ்ரீமதி ஆண்டாள்.) மேலும் வேலைகளின் இடையே மூன்று பெண்களுக்கு, மருமகளுக்கும் சல்வார் கமீஸ், ப்ளவுஸ் என்று தைக்கிறார். குடும்ப வாரிசிற்காக தன் உடன் பிறந்தவளின் மகனை தத்து எடுத்துள் ளனர்.

மகன், மருமகன், பேரன் இவர்களுடன் சந்தோஷமும், வீட்டு வேலைகளில் ஒத்துழைப்பும் கூடி, எப்பொழுதும் கலகலப்பும் கும்மாளமுமாக உள்ளது. மருமகள், மாமனாரிடம் ஜெர்மன் படிப்

# கேன்ஸர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridar

## கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

### குருபாலா கிளினிக்கின் சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை

**மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.**

**Lung Cancer** என் மனைவி உஷாவிற்கு **Lung Cancer** – டாக்டர்கள் கைவிட்ட நிலையில் உங்கள் மருந்து வாங்கி கொடுத்தேன், **07.07.04** அன்று முதல் சிகிச்சை தொடங்கி இன்றுவரை நன்றாக இருக்கிறாள். ஆச்சரியம் என்னவென்றால் எங்கள் டாக்டர் எடுத்த டெஸ்ட்டில் கேன்சர் இல்லை என்று வந்தது. மீண்டும் உங்கள் மூலமாக எடுத்த X-ray விலும் கேன்சர் இல்லை என்று வந்துவிட்டது. டாக்டர்கள் ஆச்சரியபடுகிறார்கள். இது **Miracle** என்கிறார்கள். நாங்கள் உங்கள் மருந்து தவிர வேறு சிகிச்சை எடுக்கவில்லை.

பாலகிருஷ்ணன், மைலாப்பூர், சென்னை.

**Lung Cancer** என் மாமியார் கல்யாணிக்கு **Lung Cancer** என்று வந்தோம். ஒரு மாத சிகிச்சைக்கு பிறகு **06.11.04** அன்று **Pleural Fluid** எடுத்து Test செய்தோம். **No Malignant Cell Seen**, என்று வந்துவிட்டது. பிறகு இரண்டு முறை வேறு Lab–ல் சோதனை செய்தும் கேன்சர் இல்லை என்றே வந்தது. டாக்டர்கள் அனைவரும் இதை **Miracle** என்கிறார்கள். உங்கள் மருந்து தவிர வேறு எந்த சிகிச்சையும் அவருக்கு கொடுக்கவில்லை.

S.K.ரவி, [illegible], பெங்களூர்.

**Liver Cancer** என் மாமியாருக்கு Hepatoma என்றும், ஒரு மாதம் தான் உயிரோடு இருப்பார்கள் என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். 07.05.04 முதல் உங்கள் மருந்து மட்டுமே கொடுத்து வருகிறோம். கடந்த ஏழு மாதமாக அவர் நார்மலாக உள்ளார். வாந்தி நின்று விட்டு, எண்ணெய் பலகாரம் என எல்லாம் சாப்பிடுகிறார். எடை 9 கிலோ கூடி உள்ளது. அவர் மகன் திருமணத்தில் கலகலப்பாக எல்லா வேலையும் செய்தார். டாக்டர்கள் இதை கண்டு ஆச்சரியபடுகிறார்கள்.

C. ராஜ், அரக்கோணம்.

**Glioblastoma (மூளைகேன்சர்)** எனது தந்தைக்கு Brain Cancer, டாக்டர்கள் கைவிட்ட உடனே உங்களை சந்தித்தோம். கடந்த இரண்டு மாதமாக அவர் மிக நன்றாக உள்ளார் என்பதை மகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

P.ரத்னமாலா, வேலூர்.

### கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

எல்லாவித புற்று நோய்க்கும் சிகிச்சை உண்டு. நோயாளி நேரில் வர வேண்டியது இல்லை. முழுமையாக எல்லா ரிப்போர்ட்டுகளையும் அனுப்பி வைக்கவும். சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வடிவமைத்த அற்புத முறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வாழும் போது நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாக சந்தோஷமாக வாழலாம். அவர்களின் வாழ்நாள் 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இதற்கு சிறப்பு மூலிகை சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

### Also Specialise in

ASTHMA - Special Treatment available 27,375 patients are happy with our treatment. **அனைத்து நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.**

**Gurubalaa Clinic**

Speciality Clinic for Herbal Oncology & Asthma

Royale Apartment, 6, Mannar Raddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus), T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre) Chennai - 600 017.

CLINIC : Ph : 044 - 24339596
Res : 044 - 55872782, Cell : 98401 48808.
TIMINGS : 10.00 am to 5.30 pm
On Sundays : 10.00 am to 12.00 Noon

**Our Speciality is :**

Herbal Oncology, Surgical Oncology, Medical Oncology & Radio Therapy Advise. All under one roof.

வெளியூர் வாசகர்கள் செல் நம்பருக்கு போன் செய்யும் முன்பு '0' சேர்க்கவும்

நேரில் வரமுடியாதவர்கள் தங்கள் நோயின் விவரத்தை எழுதி அனுப்பினால் கூரியர் மூலம் மருந்துகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பதும், பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு டியூஷன் எடுப்பதும், மாமியாருக்கு அடுப்பங்கரையில் மட்டுமல்லாது, மற்ற தன் நாத்தனார்களைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும் உறுதுணையாக உள்ளாள். மாமி/மாமனின் ஊக்கத்தால் தம்முடைய எம்.எஸ்ஸி., படிப்பைத் தொடருகிறாள்.

தம்பதியினர் இருவரும் ஒருமித்த குரலுடன், "எங்களுடைய மூன்று பெண்களையும் மூன்று தேவிகளின் ரூபத்தில் பார்க்கிறோம். தெய்வத்தின் லீலா விநோதமே பரப்பிரம்மமாக இருக்கும். இக்குழந்தைகள் பெருமாள் அருளிய ஒரு பரீக்ஷார்த்தமான வரப்பிரசாதம். இவர்களுக்காக, பிரதி வருடமும் நவராத்திரியை ஒரு விழாவாகக் கொண்டாடி, எல்லோரையும் அழைத்து அவர்கள் கையால் மஞ்சள்/குங்குமம் கொடுக்க வைத்து, அவர்களுக்கு அதில் ஒரு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறோம்."

"இதுவரை எங்களுக்கு வைத்துள்ள பரீட்சைகளில் மனதெளிவுடன், பொறுப்புடன் மனத்தளர்வு அடையாமல் போராடி, பல பல இடையூறுகளையும் தாண்டி தலைநிமிர்ந்து அவனிடம் செலுத்த வேண்டிய பக்தி, ஆராதனைகள் ஒன்றும் குறைவின்றிச் செய்து கொண்டு தான் வருகிறோம். பகவானை துதிப்போமே ஒழிய தூற்றியது இல்லை. நியம, நிஷ்டைகளில் குறை வைத்ததும் இல்லை" என்று கூறுகின்றனர்.

ஒருமுறை சுகி சிவம் தொலைக்காட்சிப் பேட்டி ஒன்றில், "வருடந்தோறும் சகலவித கலைஞர்களையும், படித்த மேதைகளையும், விளையாட்டு வீரர்/வீராங்கனைகளையும் எல்லாத் துறைகளிலும் சிறந்தவர்களையும் பாராட்டி 'பத்மபூஷண்', 'பத்மவிபூஷண்' என்று பட்டங்களை அளிக்கும் (பட்டம் கிடைத்தவர்களுக்கு இன்னும் மேலும் பட்டங்கள்) அரசாங்கத்தினர் மன வளர்ச்சி, மற்ற அங்கஹீன, ஊனமுற்ற குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு பட்டம் அளித்து, கௌரவிக்கலாமே" என்று கூறினார். இதையே நாமும் ஆமோதிக்கிறோம்.

**- வி.என்.எஸ்.**

மலருக்கு மங்கையர் வாழ்த்து!

தோட்டத்து மலரென்றால்
மங்கையர் ஏங்குவர்!
மங்கையர் மலரென்றால்
எல்லோரும் ஏந்துவர்
'கை' ஏந்துவர்!

வீட்டுக்குள் வந்துதித்த
பாசமலரே!
மாதம் ஒருமுறை
பூப்பவனே!
மலர்களில் உயர்ந்து
நிற்பவளே!
தொடரட்டும் உன் சேவை!
நிறையட்டும் எங்கள் தேவை!

- ஆர்எம். கவிதா

பொன் மனம் படைத்த வாசகிகள் வெள்ளி விழா வாழ்த்துகளை அள்ளும் தமிழிலே அழகாக எழுதிக் குவித்துள்ளார்கள். அந்தக் கவிதைகளை மங்கையர் மலர் வலைப்பக்கத்தில் (www.mangayarmalaronline.com) படித்து மகிழலாம்!

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

அனுபவியுங்கள் ஜீவா.
ஓர் ஆயுர்வேதிக் சோப்பு
27 மடங்கு
சிறப்பானது,
உங்கள் சருமம் புத்துயிர் பெற.



27




அனுபவியுங்கள் ஜீவா. உங்கள் சருமத்திற்கு உகந்த சோப்பு. ஜீவாவிலுள்ள 27 அத்தியாவசிய ஆயுர்வேத உட்பொருள்கள் சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து, மெருகூட்டி, பாதுகாக்கிறது. இதன் ஒப்பற்ற நுரை சரும துவாரங்களை திறப்பதோடு மட்டுமின்றி, இதில் நிறைந்த ஆயுர்வேத நற்குணங்கள் சருமத்தில் ஊடுருவிப் பாய்கிறது. எனவே உங்கள் சருமத்தில் இளமை, மென்மை மற்றும் பொலிவு பூத்துக் குலுங்குகிறது. மேலும் சருமத்திற்கு தருவதோ புத்துயிர்

சருமம் புத்துயிர் பெறும்

From the house of Jyothy Laboratories Ltd. Shivsham Estate, Marol, Andheri (E), Mumbai - 59

Situations/JLL-JEEVA/89/2002 TAM



# எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் !

விஜய் TVயில் \ பிரதி ஞாயிறு : இரவு 8-30 மணி
திங்கள் : காலை 7:30 மணி

ராஜ் TVயில் \ பிரதி ஞாயிறு : இரவு 9-30 மணி,
செவ்வாய் : காலை 9-00 மணி

**Vijay TV & Raj Tv**
வெற்றித்தொடர்

## எல்லா வியாதிகளுக்கும் மிகச்சிறந்த தீர்வு !

இந்தியாவிலேயே முதன்முதலாக, இந்தியாவின் No.1 எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர் **M.சத்தியமூர்த்தி** பிரான்ஸ் நாட்டு அதி நவீன எனர்ஜி ஸ்கேன் வைப்ரேஷன் **சிகிச்சை** முறைகளால் எல்லா வித வியாதிகளையும் குணமாக்கி சாதனைகள் படைத்து வருகிறார்.

மற்ற எல்லா வைத்திய முறைகளால் முயன்றும் கூட தீர்க்க முடியாத வியாதிகளையும் குணமாக்கும் **M. சத்தியமூர்த்தியின்** எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் பற்றிய **"நீயும் ஜெயிக்கலாம்"** என்ற வெற்றித்தொடர் **விஜய் TVயில்** பிரதி ஞாயிறு இரவு 8-30 மணிக்கும், திங்கள் காலை 7-30 மணிக்கும், **ராஜ் டிவியில்** பிரதி ஞாயிறு இரவு 9-30 மணிக்கும், செவ்வாய் காலை 9-00 மணிக்கும் வாரந்தோறும் ஒளிபரப்பாகிறது. காணத்தவறாதீர்கள்!

எல்லாவித இதயக்கோளாறு, பக்கவாதம், மூட்டுவலி, சரும நோய்கள், டயாபடீஸ், அலர்ஜி, ஆண்மைக்குறைவு, குழந்தை இல்லாமை, என்டோக்ரின், மூளை, நரம்பியல், உளவியல், மெடபாலிக், ஹார்மோனல், பரம்பரைக் கோளாறுகளுக்கும், உலகெங்கும் இருந்து ஏராளமானோர் எனர்ஜி ட்ரீட்மெண்ட் நிபுணர் **M. சத்தியமூர்த்தி** யிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்துள்ளனர். நேரில் ஆலோசனை பெற முன்பதிவுக்கு :

**மார்ச்**
பெங்களூர் : 10, 25
கோவை :12, மதுரை : 22
திருச்சி : 23
சென்னை:1,2,3,4,15,16,17,18

இந்தியாவின் முதல் எனர்ஜி விஞ்ஞான மருத்துவ நிபுணர்
**M.சத்தியமூர்த்தி,** Bio-Energetician (France, England)
9, மகேந்திரபுரி, ஹவுசிங் போர்டு ஸ்டாப், ஏற்காடு ரோடு, சேலம்-8
போன் : (0) 93621 01181 (0427) 5546409, 5546499, 2405681

# உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட & நாட்பட்ட நோய்கள் மூலிகை சிகிச்சை

**உடல் எடை குறைக்க:** வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர்,பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும் இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் (SIZE) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு , ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ. 1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமாகவோ நேரிலோ மருந்து பெறலாம்.

**கேன்சர்:** வேறு வைத்தியம் எதுவும் செய்யாத நோயாளிகளுக்கு மிக நல்ல பலன்களை விரைவில் தரமுடியும்.

**உடல் எடை கூட்ட:** மூலிகை மருந்து ரூ.430/- (or) ரூ.700/- (or) ரூ.1300/- (or) ரூ.1900/-

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை குணமாகி நன்கு ஜீரணமாகும். முடி உதிர்வது நிற்கும். முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். சுகர் நன்கு குறையும். மேலும் முழங்கால் நீர்க்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆண்மைக் குறைவு உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும் Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452, ஈரோடு (Dt) செல்:98427-11449, போன்: (04285)228957.

**'வெள்ளி விழா மங்கை'க்கு நிறைய வாசகிகள் தங்களின் பரிசுப் பட்டியலை எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். யாரை எடுப்பது, யாரை விடுவது? இருந்தாலும் இந்த மாத விழா மங்கையாக கிரீடம் சூட்டப்பட்டிருக்கும் 'கமலா ஜானகிராமன்' ஆரம்பக் காலத்திலிருந்தே நிறைய துணுக்குகள், ஒருசில கட்டுரைகள் என எழுதியனுப்பி நிறைய இம்மாத இல்லத்தரசி பரிசுகளை வென்று காட்டியுள்ளார்.**

**மங்கையர் மலரின் சிறப்பே அதன் துணுக்குச் செய்திகள்தானே. அந்த வகையில் இவர் பட்டியலிட்டுக் காட்டியிருக்கும் துணுக்குகளின் விவரம் நம்மை வியக்க வைக்கிறது. இவரின் பரிசுப் பட்டியலிலிருந்து ஒருசிலவற்றை மட்டுமே இங்கு தந்துள்ளோம்.**

# வெள்ளி விழா மங்கை

எனக்கு "வெள்ளி விழா மங்கை" என்ற பட்டத்தை என் தத்துத்தாய் 'மங்கையர் மலர்' கையால் வாங்க ஆவல்.

முதன் முதலில் நான் எழுதிய சமையல் குறிப்பு மங்கையர் மலரில் பிரசுரமாகவே - மகிழ்ச்சியின் உச்சிக்கே சென்றேன். தாழ்வு மனப்பான்மையோடு இருந்த என்னை தலை நிமிரச் செய்தது இந்த எழுத்துலகந்தான்.

முதலில் சமையல் போட்டிகளில் மட்டும் பங்கு எடுத்தேன். பின் சில துணுக்குகள் எழுதத் தொடங்கினேன். சமையல் தவிர மற்ற போட்டிகளிலும் பங்கு கொண்டேன். கொஞ்சம், கொஞ்சமாக பல துணுக்குகளும், கட்டுரைகளும், சமையல் குறிப்புகளும் பிரசுரமாகிக் கொண்டிருந்தன.

எழுத ஆரம்பித்தது தஞ்சையில். திருமணமாகி வேலை நிமித்தமாக சேலம், சென்னை, கேரளா இடுக்கி, திருநெல்வேலி, கோவை போன்ற பல ஊர்களுக்கு மாற்றலாகி, போய்க் கொண்டேயிருக்கிறோம். இப்போது ஈரோடு.

என் கணவரும், என் இரு பெண்களும் என் எழுத்துக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறார்கள்.

எனக்கு வயது ஐம்பது ஆகிறது. என் பொன் விழா ஆண்டில் மங்கையர் மலரும் வெள்ளி விழா கொண்டாடுவதில் எனக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி!

## 1982-லிருந்து வாங்கிய பரிசுகளின் பட்டியல் :

1982 - செப். - இம்மாத இல்லத்தரசிப் போட்டியில் ஆறுதல் பரிசு - பாதம் பேலா (கடந்த 23 வருடங்களாக ஸ்ரீகிருஷ்ணனுக்கு அதில்தான் தயிர் சாதம் நிவேதனம் செய்கிறேன்).

1983 - அக். - ஒரு துணுக்கு - திருமாங்கல்யம் மஞ்சளாக இருக்க - ரூ. 5/- பரிசு

1986 - மார்ச். இம்மாத இல்லத்தரசி - முதல் பரிசு - காட்டன் புடவை

1986 -துணுக்கு - குக்கர் கேஸ்கட் ரகசியம் - ரூ. 15/-

1986- அக்டோபர் - துணுக்கு- ரூ. 10/-

1986 - டிசம்பர் - இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி - முதல் பரிசு - டிராவல் பேக்

1987 - மார்ச். - போட்டியோ போட்டி -

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

விரதத்தில் சங்கடம் கட்டுரை - ரூ. 20/-

1987 - மே - இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி - ஆறுதல் பரிசு - எவர்சில்வர் தூக்கு

1987 - அக்டோபர் - திடீர் மோர்க் குழம்பு - ரூ. 10/-

1987 - டிசம்பர் - துணுக்கு - ரூ. 5/-

1988 - அக்டோபர் - சோதனை மேல் சோதனை - ஊருக்குப் போன போது - சிரிப்புக் கட்டுரை - ரூ. 40/-

1989 - இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி - பிரசுரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுத்த சமையல் - ரூ. 25/-

1990 - இம்மாத இளவரசி போட்டி - கட்டுரை குழந்தைகள் மலர் - ரூ. 25/-

1990 - ஏப்ரல் - குழந்தைகள் மலர் - விடுமுறையில் நான் - கட்டுரை - ரூ. 25/-

1990 - அக். தீபாவளி யோசனைகள் கட்டுரை, அல்வா ரகசியம், மிக்ஸர், அழகாய் செய்ய யோசனை, சேமியா லாடு, பேஸன்லாடு - ரூ. 50/-

1991 - பிப்ரவரி - சீடை வெடிக்குமா? - கட்டுரை - ரூ. 40/-

1992 - ஏப்ரல் - வீட்டிலேயே மருந்து இருக்கிறது - கட்டுரை - ரூ. 50/-

1992 - ஏப்ரல் - மே - உப்பும், ஊறுகாயும் கட்டுரை - ரூ. 50/-

1991 - நவம்பர் - சுவாமி அலமாரி (அ) அறை பளிச்சென்று வைக்க யோசனை ரூ. 50/-

1992 - பிப்ரவரி - சிக்கனம் 1992 கட்டுரை - துணுக்குகள் - ரூ. 60/-

1993 - ஜனவரி - நெல்பொரி மீந்ததை சமைக்க யோசனை - ரூ. 10/-

1993 - மார்ச் - மருத்துவக் குறிப்புகள் - ரூ. 50/-

1993 - ஏப்ரல் - மாவுக் கோலம்

1993 - செப்டெம்பர் - குடிநீரைச் சுத்தமாக்க துணுக்கு - ரூ. 10/-

1993 - நவம்பர் - தீபாவளி சமாளிப்புக்கள் - ரூ. 60/-

1993 - டிசம்பர் - இம்மாத இல்லத்தரசி - இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 200/-

1994 - ஜனவரி - அடேடே, அப்படியா? கேஸரோல் கட்டுரை - ரூ. 15/-

1994 - பிப்ரவரி - கல்யாண சீசன் கட்டுரை - ரூ. 30/-

1994 - அக்டோபர் - தீபாவளிக்கு இத்தனை வகை பட்சணங்களா? கட்டுரை - ரூ. 200/-

1995- மார்ச் - மீரா பவுடர் கட்டுரை - ரூ. 25/-

1995 அக்டோபர் - அல்வாக்கள் பலவிதம் - ரூ. 145/-

2001 - டிசம்பர் - இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி - முதல் பரிசு - ரூ. 500/-

2001 - டிசம்பர் - துணுக்குகள் - ரூ. 30/-

2002 - ஜனவரி - துணுக்குகள் - ரூ. 30/-

2002 - பிப்ரவரி - மருத்துவம் பற்றி கட்டுரை - ரூ. 200/-

2003 - செப்டெம்பர் - அவல் உருண்டை கட்டுரை - ரூ. 80/-

2004 - ஆகஸ்டு இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டியில் இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 300/-

- கமலா ஜானகிராமன்



*வாசகிகளே, இதே போல் 'மங்கையர் மலரில்' முதன் முதலாக உங்கள் எழுத்தை சுவாசித்ததை, வாங்கிய பரிசுகளின் பட்டியலை, அனுபவங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்களேன். இதில் இடம்பெறும் சிறந்த நாயகிக்கு* **'வெள்ளி விழா மங்கை'** *பட்டம் காத்திருக்கிறது!*

# விண்ணைத்தொடும் பயணம்...

கொங்கு நாட்டு தென்றல் தவழ்ந்துவர நீலமலை ராணியின் மடியில் கண்ணைக் கவரும் இயற்கை எழிலுடன் கோவை மாவட்டம் மேட்டுப்பாளையம் சத்தி ரோட்டில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீ சரஸ்வதி வித்யா மந்திர் பள்ளி (CBSE). 1998-ம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட இப்பள்ளி இன்று பரந்து விரிந்து 1123 மாணவர்களுடன் பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து நிற்கிறது.

'தரமான கல்வி' என்பதே பள்ளியின் தாரக மந்திரமாகும், கல்விப்பணிக்கெனவே முழுமையாக ஈடுபட்டுள்ள பள்ளி தாளாளர் திருமதி. மணிமேகலை மற்றும் பள்ளிச் செயலர் உயர்திரு. மோகன்தாஸ் இருவரும் மாணவர்களின் தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் அதிக கவனம் செலுத்தி வருவது பள்ளியின் வெற்றிக்கு மிக முக்கியமான அம்சமாகும்.



தாளாளர்
மணிமேகலை மோகன்

**பள்ளி தாளாளர் CBSE பள்ளியின் சிறப்பு அம்சங்கள் பற்றிக் கூறுகையில்...** "மத்திய அரசு பாடத்திட்டம் IAS, IPS, IFS போன்ற பொதுத் தேர்வுகளிலும், அகில இந்திய போட்டித் தேர்வுகளான IIT, IIM, மருத்துவம் பொறியியல் போன்றவற்றிலும் மாணவர்கள் வெற்றிபெற உதவுகிறது." என்றார். LKG முதல் கணினி கல்வி மற்றும் அனைத்து துறைகளுக்கும் தனித்தனி, நவீனமயமாக்கப்பட்ட ஆய்வுக்கூடங்கள் உள்ளன.

தங்கிப்படிக்கும் பள்ளியாதலால் பள்ளியோடு கூடிய விடுதியானது 'நட்சத்திர அந்தஸ்துடன்' விளங்குகின்றது. காலை 5.30 மணிக்கு எழுந்துவிடும் மாணவ மாணவியருக்கு யோகா, நாட்டியம், கீதை ஸ்லோகம், ஏரோபிக்ஸ், இசைக்கருவிகள் பயிற்சி மேலும் தற்காப்பிற்காக கராத்தேயும் கற்று தரப்படுகின்றது. மருத்துவ குழுவின் பரிந்துரையின்படி மாணவனுக்கு ஒரு நாளுக்கு தேவையான கலோரிகள் கிடைக்க மிக சத்தான அறுசுவை உணவு சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகின்றது. மாணவர்களே நடத்தும் உணவுத் திருவிழா, அன்னையர் தினம், மத, தேசிய திருவிழாக்கள், மற்றும் அறிவியல் கண்காட்சி அவர்களுக்கு ஓர் அரிய அனுபவம். UKG முடிந்து முதல் வகுப்பு செல்லும் மழலைகளுக்கு நடத்தப்படும் "பட்டமளிப்பு விழா" ஒரு கோலாகலமான திருவிழா.

தேசிய மாணவர் படை நடத்தும் தற்காப்பு பயிற்சி முகாம், மழை நீர் சேகரிப்புத் திட்டம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்க "Eco Club" என பள்ளியில் பல சமூக விழிப்புணர்வு திட்டங்கள். விளையாட்டுத் துறையிலும் மாநில, தேசிய அளவில் பற்பல போட்டிகளில் மாணவர்கள் திறமை சாதித்து வருகின்றனர்.

முடிவில் பள்ளித் தாளாளர் திருமதி. மணிமேகலை அவர்கள் பள்ளியின் நோக்கம் குறித்து பேசுகையில்... "பள்ளியில் படிப்பை முடித்துவிட்டு வெளியில் செல்லும் மாணவன் தான்கற்ற கல்விக்கு ஏற்றவாறு சுயமாய் தன் சொந்தக்காலில் நின்று, நாட்டிற்கும் வீட்டிற்கும் நல்லவனாய், நம் இந்திய கலாச்சாரம் போற்றுபவனாய் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாய் நம் குடியரசு தலைவர் உயர்திரு. கலாம் அவர்களின் கனவை நனவாக்குபவனாய் வாழவேண்டும் என்பதே எங்களுடைய அவா." தேசிய அளவிலான மாணவர்களோடு வெளிநாடுவாழ் இந்திய மாணவர்களின் NRI சேர்க்கையும் பள்ளியில் அனுமதிக்கப்படுகின்றது.

பள்ளியில் தற்போது 2005-2006ம் ஆண்டு மாணவர் சேர்க்கைக்காக சேர்க்கை விண்ணப்பப்படிவம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது.

விபரங்களுக்கு **ஸ்ரீ சரஸ்வதி வித்யா மந்திர் பள்ளி** CBSE, ஆலங்கொம்பு (அஞ்சல்), மேட்டுப்பாளையம் - 641 302. Ph : 04254-253656-59 (4 Lines), 98422 54875, web : www.ssvmcbse.com





# சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ சுனாமியின் சீற்றத்திற்கு இதைவிட அருமையான விளக்கம் தர தங்களைத் தவிர வேறு யாரால் முடியும் சகோதரி? சுனாமிக்குக் காரணம் நாம்தான் என்பதை எத்தனை அழகான அறிவுரைகளை மண்டையில் தட்டுவது போல் தட்டி பாடம் புகட்டி விட்டீர்கள். சபாஷ் சகோதரி.

குரோம்பேட்டை, சாய்கிருஷ்ணா.

✉ அதிகம் சிரிப்பது ஆண்களா? பெண்களா? கட்டுரைப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற பெண்கள் அனைவரும் 'அதிகம் சிரிப்பது பெண்கள்'தான் என்ற உண்மைக் கருத்தை ஒருமித்த உணர்வோடு உரக்கச் சொன்னது பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று.

ஸ்ரீரங்கம், எஸ். முரளி.

✉ இந்த மாத வெள்ளி விழா மலரில், அப்பப்பா! எத்தனை போட்டிகள்! எவ்வளவு விஷயங்கள். மனதிற்கு ஜில்லென்ற அறிவிப்பு. இந்த ஆண்டு முழுவதும் ஒவ்வொரு மாதமும் இரண்டு பெட்டகங்கள். இன்றைக்கு வனப்புமிக்க பருவ மங்கையாகப் பூத்துக் குலுங்கும் நங்கை ஆரம்பமே நன்றாக வளையவருகிறாள். மேலும் வளர பாராட்டுக்கள்.

மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

✉ "வேண்டாமே! உனக்கு அது வேண்டாமே" என்ற கவிதை வரிகள் இன்றைய மாணவ - மாணவிகளுக்கு அத்யாவசியத் தேவை மட்டுமல்ல. உடனடியாகக் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டிய அற்புதமான பொன் வரிகள். பத்துக் கட்டளைகள் போன்று உள்ளன இந்த இருபது கட்டளைகள்!

கோயமுத்தூர், கோமதி அனந்தமணி.

✉ 'வாடிய வாடாமல்லி' என்ற தலைப்பில் நர்த்தகி நடராஜ் எழுதிய கட்டுரை இதுநாள்வரை யாரும் சொல்லாத மனிதன் செய்யும் மகத்தான தவற்றை தக்க சமயத்தில் எடுத்துரைத்தது. அலிகளாகப் பிறந்தவர்களை பெற்றோர்களும்(!) சமுதாயத்தில் உள்ளவர்களும் எந்த அளவிற்கு தரக்குறைவாக மதிக்கிறார்கள் என்பதைப் படிக்கும் போது மனித சமுதாயம் செய்யும் மாபெரும் தவற்றை நன்கு உணர முடிகிறது.

தாத்தையங்கார்பேட்டை, எஸ். மோகனா சிவானந்தம்.

✉ 'முதுமை சுமையா? சுகமா?' என்ற கேள்விக்கு, 'இறைவன் தந்த வாழ்வினை ஏற்று வாழ்வேன் என்று வாழ்ந்தால் சுமையும் சுகமாகும்' என்று ஆசிரியர் அளித்த பதில், தள்ளாடும் வயதில் தனிமையில் தள்ளாடுபவர்களுக்கு ஏற்ற 'டானிக்' வார்த்தைகளாகும்!

சிதம்பரம், அருணாஸ்ரீ ராமசந்திரன்.



## எள்'ளின் தாக்கம்

✉ பிப்ரவரி இதழில் 'எள் என்றால் ஹேர்டையாக' என்ற தலைப்பில் வந்த துணுக்கில் கூறப்பட்டுள்ளது போல் உபயோகப்படுத்தியும் 'எள்'ளின் தாக்கம் 'எள்' அளவும் இல்லை என்பதுதான் நிதர்சனம்.

சென்னை - 44, சியாமளா ராமஸ்வாமி.

✉ அடிப்படை சுகாதாரத்தை, ஆதார சுருதியாக இசைத்துள்ள வெள்ளி மணியின் 'களிப்பறைகள்' பகுதி ஒவ்வொரு கல்வி நிலையத்தின் கழிப்பறைக் கதவையும் தட்டித் திறக்கச் செய்யட்டும். பெற்றோர்களும் எட்டிப் பார்த்தால், தெருக்களும் களிப்பறைகளாக மாறும்.

கும்பகோணம்,

ஜே. பண்டரிநாதன், பி. சரோஜா.

✉ நிர்மலா சந்தானம் அவர்களின் "வேர்களைத் தேடி...'' கட்டுரை மிகவும் அருமை. என் கணவர் தற்போது எங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள், மகன்கள், மற்றும் அவர்களின் குழந்தைகள் ஆகியோரின் ஆங்கில மற்றும் தமிழ் பிறந்த தேதிகள், நட்சத்திரம், மணநாள் ஆகிய விவரங்களை கணினியில் "ஃபேமலி ட்ரீ" தயாரித்து அதை நகல் எடுத்து எல்லோருக்கும் அனுப்பி விட்டார்.

சென்னை - 42, எஸ். செல்லம்மாள்.

✉ "அருள்புரிவாய் கருணைக் கடலே'' என்ற தலைப்பில் வந்த பகுதியைப் படித்தேன். உண்மைதான். பஞ்சபூதங்களை வணங்கினோம் ஒரு காலத்தில். அந்த பஞ்சபூதங்களும் நம்மை நல்ல வழியில் நடத்திச் சென்றன. ஆனால், இன்று நாம் எந்தெந்த வழிகளில் அவற்றைக் களங்கப்படுத்தி வருகிறோம் என்பதை பொட்டிலடித்தாற்போல் சுட்டிக்காட்டியுள்ளீர்!

சென்னை - 78,

டெல்லிகணேஷ்.

## 'எள்' அளவும் இல்லை!



✉ அக்கா! அக்கா!
எடிட்டர்! அக்கா!
ஆண்டு மலர்! ரொம்ப ரொம்பச்
சிறப்பு அக்கா!
சொக்காய் போட்டு
பூ முடிச்சு சடையும் பின்னித்
தூக்கித் தோளில்
வைத்தழகாய்த் திருவிழாவுக்கு
வந்ததுபோல் பண்ணிட்டீங்க!

சென்னை - 40, நெல்லை ஆ. கணபதி.

✉ வெள்ளி விழா ஆண்டு பொன்மொழிகள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் வெளியாகி பரவசத்தை ஏற்படுத்தியது. சென்னைத் தண்ணீருக்கு "கொட்டோ, கொட்டென்று" கொட்டும் வேளையில் குழல் அரசிகளைப் போட்டு எங்களின் சாபத்தைப் பெற வேண்டுமா?

சென்னை - 61, நிவேதிதா.

✉ தங்கள் பிப்ரவரி மாத இதழில் வெளிவந்த ஈஸ்வரி, ஜெகதீச்வரியில் தங்களின் கட்டுரையில் கூறப்பட்டிருந்த 'மார்க பந்து' பத்திரிகையை நடத்தியவர் என் மாமியாரின் தந்தையார் ஸ்ரீ வைத்திய நாத சுவாமிகள் என்பதை இங்கு பெருமையுடன் கூறிக் கொள்ள ஆசைப்படுகின்றேன். அவர் பின்னாளில் துறவுபூண்டு மகாஸ்ரீவைத்தியநாத சுவாமிகளாக மாறி சித்தி பெற்று விட்டார். அவரது அதிஷ்டானம் மாயவரம் அருகில் பொன்னூரில் உள்ளது என்பதையும் பக்தியுடன் கூறிக் கொள்கிறேன்.

சென்னை - 44, கே. பட்டு.

✉ பிப்ரவரி வெள்ளி மணி இதழ் அன்பு வட்டம் படித்தோம். வட்டலெக்ஷ்மியின் கேள்விக்கு ஆசிரியர் பதில் என் உள்ள வட்டத்தைத் தொட்டு, என் இல்ல வட்டத்தில் உள்ள அனைவரையும் சிரிக்க வைத்து விட்டது. ஆசிரியரின் வட்ட முகம் மட்டு மல்ல, எழுத்தும் மிக அழகாகப் பிரகாசிப்பதால், இதோ ஆசிரியருக்கு என் கையால் ஒரு "பரிவட்டம்".

சென்னை - 28,

கீதா தெய்வசிகாமணி.

✉ தாங்கள் அனுப்பிய மலர், வாடாமல், வாசம் போகாமல், வண்ணம்மாறாமல் வந்து என்னைச் சேர்ந்தது. என் கவிதையும், என் பெயரையும் புதுமையாக புத்தகத்தில் கண்டவுடன் என் நெஞ்சில் சந்தோஷம் பொங்கியது. இவ்வுலகில் என்னை அறிமுகம் செய்த மங்கையர் மலருக்கு இந்திய இராணுவ வணக்கம். ஜெய்ஹிந்த்.

கிருஷ்ணகிரி, மூகிலன்.

பெட்டகம் I அட்டை
வண்ணப்படம் : யோகா

# மணி மங்கை

'81-ம் ஆண்டு பூத்த மங்கையர் மலரிலிருந்து உங்களுக்குப் பிடித்த வரிகளை எழுதச் சொல்லிக் கேட்டிருந்ததும் போதும், வாசகிகள் எங்களைப் பிடிபிடி என்று பிடித்ததும் போதும். "அதெப்படி! 25 வருட மலர்களைச் சேர்த்து வைத்திருக்க முடியும்? உங்கள் அலுவலகத்தில் வந்து 'காப்பி' செய்து கொள்ளலாமா? இது நியாயமா?" என்றெல்லாம் செல்லச் சிணுங்கலும் சின்னக் கோபமும் - எனக்கு மிகவும் நெருக்கமாகி விட்டார்கள்.

நாங்கள் எதிர்பார்த்ததற்கு அதிகமாகவே வாசகிகள் எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். அதிலிருந்து ஒரு 'பாரம்பரியம்' உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் உண்மை தெரிந்தது. மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடி விட்டோம். பேரார்வத்தில், தாய் சேர்த்து வைத்திருந்த பொக்கிஷத்தைப் புரட்டி எடுத்து 'வரிகளை' எங்களுக்கு அனுப்பிய சாந்தி வேணுகோபால் அவர்களை "மணி மங்கை"யாய் அறிவிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறோம். வாழ்த்துகள்! அவர் தேர்ந்தெடுத்துள்ள வரிகள் சாதனைப் பெண்கள் இதழுக்கும் பொருத்தமாக இருந்ததும் அடாடா! தங்கப் பதக்கத்திலே பதித்த முத்துதான் போங்கள்! (ஆர்.)

**25,000/- மதிப்புள்ள தங்க நகை பரிசு பெறும் வாசகி**



சாந்தி வேணுகோபால்

## 1981-மார்ச் இதழில் எனக்குப் பிடித்த வரிகள்

பின்னாட்களில் எங்களுக்கு உதவுமே என்று அம்மா பாதுகாத்து வைத்திருந்த பழைய பொக்கிஷத்தைத் தேடினேன். என் அதிர்ஷ்டம் 1981-மார்ச் இதழ் என் கைக்குக் கிட்டியது. அந்த இதழைப் பார்த்து அம்மா பொட்டுக்கடலை தட்டை செய்து கொடுத்ததும், வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு ஃப்ரிட்ஜ் அவசியம் என்று வெளியாகியிருந்த செய்தியை அம்மா, அப்பாவோடு கலந்து பேசியதும் நன்றாக நினைவில் இருக்கிறது. இதோ இன்று என்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

பெண்ணும் (13 வயது) ஒரு மங்கையர் மலர் வாசகிதான்.

1981- மார்ச் இதழை கைகளில் தவழ விடுகிறேன். அட்டை டு அட்டை வாசித்து முடிக்கிறேன். வழக்கம் போல் வெளியாகும் கடிதங்கள், கட்டுரைகள், கதைகள், சமையல் குறிப்புகள், ராசி பலன் என கண்ணில் படுகிறது. அட! ஜோக்குகள் கூட வெளியாகியிருக்கிறதே!

இதோ என் விழிகளை விரியச் செய்த செய்தி "ஏர்-ஹோஸ்டஸ்" என்ற தலைப்பில் வெளியாகியுள்ளது. 25 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய இதழில், "சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் மிஸ் எலன் சர்ச் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணி தனது ஆலோசனை ஒன்றை போயிங் விமான போக்குவரத்து கம்பெனிக்கு தெரிவித்து, அந்த ஆலோசனை ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டு எலன் சர்ச் மற்றும் ஏழு பெண்களை விமானப் பணிப்பெண்ணாக நியமித்தனர்" இந்த வரிகளைப் படிக்கும் பொழுது எனக்கு மிகுந்த ஆச்சரியமாகவும், பெருமையாகவும் இருக்கிறது.

பெண், ஒரு யோசனை சொன்னால் அது சரியாகத்தான் இருக்கும் என்று அப் பெண்மணியின் யோசனைக்கு மதிப்பளித்து, விமானத்தில் பெண்களை பணிப் பெண்களாக அமர்த்திய போயிங் கம்பெனிக்கு பெண்களாகிய நாம் நன்றி சொல்லக் கடமைபட்டிருக்கிறோம். சரியான வழி காட்டுதலும் தூண்டுகோலும் இருந்தால் பெண் விமானம் கூட ஓட்டுவாள். "மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி" என்று அன்றே நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதே!

- சாந்தி வேணுகோபால்,
சென்னை - 23.




**1981- மார்ச் இதழிலிருந்து...**

### 'ஏர்-ஹோஸ்டஸ்'

சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் மிஸ் எலன் சர்ச் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணி ஒருவர் சான்பிரான்ஸிஸ்கோவில் உள்ள மருத்துவமனையொன்றில் மருத்துவ

# மணி மங்கை

## ஏப்ரல் மாத போட்டித் தலைப்பு

## திசைகாட்டி

**ரூ.25,000/-**
மதிப்புள்ள தங்கநகைப் பரிசு

**செல்லமாகச் சிணுங்கிய**
**வாசகிகளுக்காக -**

ஒரு பத்து வருடம் தாண்டிக் குதித்து விட்டோம். 1991-ம் ஆண்டு மார்ச் இதழிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையினை மாற்றியமைத்த "திசைகாட்டி வரிகளை" எழுதி அனுப்புங்கள். தொலைபேசியில் கிணுகிணுப்பு முணுமுணுப்பு கூடாது!

1. பழைய இதழின் பிடித்த பக்கத்தின் ஜெராக்ஸ் பிரதியை அனுப்ப வேண்டும்.
2. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
3. பரிசு வருமானவரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
4. கூப்பனை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.
5. கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.

**கடைசி தேதி 15.3.2005**
**மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,**
**சென்னை - 600 032.**

பெயர்: ..........................................
வயது: ..........................................
முகவரி: ..........................................
..........................................
..........................................
..........................................
தொலைபேசி எண்: ..........................................
கையொப்பம்:
..........................................

வப் பயிற்சி அளிக்கும் நர்ஸாகப் பணி புரிந்து கொண்டிருந்தார். விமானம் ஒன்றில் ஒருமுறை பயணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது, 'விமானப் பயணம் அலுப்பில்லாமல் நடைபெறப் பணிப்பெண்களை நியமித்தால் என்ன?' என்று நினைத்துத் தன் திட்டத்தை போயிங் விமான போக்குவரத்துக் கம்பெனிக்கு தெரிவித்தர்ர். அவர்களுக்கும் அது சரியாகப்படவே இந்தத் திட்டத்துக்கு ஒப்புக் கொண்டு, யோசனை தெரிவித்த எலன் சர்ச் மற்றும் ஏழு பெண்களை விமானப் பணிப்பெண்களாக நியமித்தனர். 1930ம் ஆண்டு மே 15-ந் தேதி உலகின் முதல் விமானப் பணிப்பெண்களைச் சுமந்து கொண்டு அந்த விமானம் அமெரிக்காவின் ஓக்லாண்டு, கலிபோர்னியா, யாமிங் நகரங்களுக்கு பறந்து சென்றது. ஆக விமானப் பணிப்பெண்களின் முன்னோடி மிஸ் எலன் சர்ச் எனலாம்."

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



# முத்து நாகர் கைலாஷ்

FLATS - ஸ்ரீரங்கம்

227- கீழஅடையவளஞ்சான் தெரு ஸ்ரீரங்கம்

துவக்க விழா புக்கிங்

சிறப்பு விருந்தினர்கள் - திருமதி. கீதா சக்கேத்ராம் துணைத்தலைவர்

திரு- செங்கமலம் மதுரை

திருமதி. மாலினிராமானுஜம் சென்னை

திரு- சம்பத் ஸ்ரீரங்கம்

திரு- ரவிச்சந்திரன் NLC - நெய்வேலி

வாழ்த்துக்கள்...

DTP APPROVAL NO : 130 / 2014



- வாஸ்து
- லிப்ட்
- 3 Phase EB சர்வீஸ்

அனைத்து வீடுகளும் டிசம்பர் 2005 - க்குள் நிறைவு பெற உள்ளது



## சர்வ சக்தி கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்

6A - ஓம் சக்தி காம்ப்ளக்ஸ்

சத்திரம் பேருந்து நிலையம் திருச்சி - 2.

PH : 0431-2705227 , 98424 - 21112.

email : saroling @sanchernet.in

website - www sarvasakthiconstructions.com

# ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

194/a, லேது மாடி., அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.

Ph: 044 - 55345081/ 082/ 083; 55870482; 28516799.

Web: www.sreetravels.com; E - Mail: sritrave@satyam.net.in

## திருக்கைலாய யாத்திரை

சென்ற ஆண்டில் எமது வெற்றிகரமான 4 பயணங்களுடன்

ரயில் மூலம் : ரூ. 50,000/-

விமானம் மூலம் : ரூ. 59,000/-

மே 17, 31, ஜூன் 16, ஜூலை 17. 19 நாட்கள்

(20 பேர் கொண்ட குழுவாக வருபவர்களுக்கு பிரத்தியேகமாக ஏற்பாடு செய்யப்படும்)

**ஹெலிகாப்டர் மூலம்: ரூ.96,000/-**

★ பூரி - புவனேஷ்வர் - கயா - புத்தகயா - காசி - அயோத்தியா - அலகாபாத் - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - ஜம்மு வைஷ்ணவி - புது டில்லி - ஆக்ரா - மதுரா - விருந்தாவன்.
ரூ. 8,900/- டிக்கெட்டுடன்

★ நேபாளம் - முக்திநாத் - போக்ரா
ரூ. 18,500/- (ஹெலிகாப்டர் பயணத்துடன்)

## LTC மற்றும் கோடைக்கால சுற்றுலாக்கள்

★ சிம்லா - மணாலி - அமிர்தசரஸ் - டில்லி
ரூ. 5,800/- + ரயில் டிக்கெட்

★ கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கேங்டாக்
ரூ. 6,500/- + ரயில் டிக்கெட்
கூடுதலாக காத்மாண்டு - போக்ரா - வாரணாசி. ரூ. 5,000/- + டிக்கெட்

★ காஷ்மீர் - அமிர்தசரஸ்
ரூ. 7,900/- டிக்கெட்டுடன்

★ அமிர்தசரஸ் - டல்ஹவுசி - தரம்சாலா - சிந்தபூரணி - ஜ்வாலமுகி - காங்ரா
ரூ. 6,900/- + ரயில் டிக்கெட்

★ முசௌரி - அல்மோரா - நைனிடால்
ரூ. 6,900/- + ரயில் டிக்கெட்

★ பத்ரி - கேதார் யாத்திரை
ரூ. 6,500/- டிக்கெட்டுடன்

★ பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை
ரூ. 8,900/- டிக்கெட்டுடன் (A/C பஸ் வசதியுடன்)

4 பேர் அல்லது அதற்கு மேல் குழுவாக வருபவர்களுக்கு தாங்கள் விரும்பும் தேதியில் பிரத்தியேகமாக ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்/ அனைத்து சுற்றுலாக்களுக்கும் அருமையான தங்கும் அறைகள், தென்னிந்திய சைவ உணவு/ லக்ஸ் பஸ் வசதி உட்பட/ அனைத்து பேங்க் கார்டுகள் ஏற்கப்படும்/ LTC மற்றும் டிராவல் லோன் வசதி உண்டு.

# மங்கையர் மலர்

## வெள்ளி விழா ஏப்ரல் மாதப் போட்டி



## மங்கையர் மலர் - ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்

## 'குலுகுலு' போட்டி

## 6 தம்பதியருக்கு இலவசச் சுற்றுலா

**மா**தம் ஒரு சிறப்பிதழாக வந்து கொண்டிருக்கும் இந்த வெள்ளி விழா ஆண்டில் ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு தூள் போட்டி, தூள் பரிசு அனைவருக்கும் காத்திருக்கிறது.

அவ்வகையில் ஏப்ரல் மாதப் போட்டி. கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒருசேர பங்குகொள்ளும் விதமாக அமைகிறது. ஆம், இதில் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஆறு தம்பதியருக்கு கொல்கத்தா, டார்ஜிலிங், காங்டாக் ஊர்களுக்கு ஓர் இன்பச் சுற்றுலா பயணம் காத்திருக்கிறது.

புகைப்படம் அனுப்புவதில் சிரமம் இருப்பதைக் கருதி அந்த விதிமுறையை மட்டும் நீக்கியுள்ளோம். மற்றபடி தம்பதி சமேதராக இந்தப் போட்டியில் கலந்து, கூப்பனை அனுப்பி 'மங்கையர் மலர்' ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் வழங்கும் 'இன்பச் சுற்றுலா' பரிசு பெற எங்களது வாழ்த்துக்கள்.

## போட்டி விதிமுறைகள்:

1. கணவன், மனைவி இருவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
2. வயது வரம்பு இல்லை
3. எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.
4. ஆனால், கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.
5. **கடைசித் தேதி : 15.3.2005**
6. ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
7. சரியான விடை அளிப்பவர்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் ஆறு தம்பதியர் இலவசச் சுற்றுலா பயணத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
8. சுற்றுலாப் பயணத்திற்கான அனைத்து ஏற்பாடுகளுக்கும் ஸ்ரீ டிராவல்ஸ் நிறுவனம் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறது.
9. போட்டியில் பரிசு பெறும் ஜோடிகளின் பெயர்கள் ஏப்ரல் மாத இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.
10. இன்பச் சுற்றுலா பயணம் மே கடைசி வாரத்தில் தொடங்கும். இதர பயண விவரங்கள் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு நேரடியாக பின்னர் தெரிவிக்கப்படும்.
11. பரிசுகள் அனைத்தும் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டவை.

(திருப்புக...)

# மங்கையர் மலர்

## ஏப்ரல் மாத 'குளுகுளு' போட்டி

சரியான விடைகளை ✓ செய்து அனுப்பவும்.

1. ஹிமாச்சல் பிரதேசத்தில் உள்ள மலைவாசஸ்தலம்?
   அ. பச்மார்ஹி ☐ ஆ. குலுமணாலி ☐
2. குலுமணாலியில் விளையாடப்படும் ஒரு முக்கிய விளையாட்டு?
   அ. பனிச்சறுக்கு ☐ ஆ. நீச்சல் ☐
3. தமிழ்நாட்டில் மலைகளின் ராணி? அ. ஊட்டி ☐ ஆ. கொடைக்கானல் ☐
4. ஊட்டியில் உள்ள சரணாலயம்? - அ. முதுமலை ☐ ஆ. டாப்ஸ்லிப் ☐
5. ஏழைகளின் ஊட்டி? அ. ஏலகிரி ☐ ஆ. ஏற்காடு ☐
6. ஏற்காடு எந்த மலையில் உள்ளது?
   அ. சேர்வராயன் ☐ ஆ. யானைமலை ☐
7. கூர்க் என்றதும் நினைவுக்கு வருவது? அ. தேயிலை ☐ ஆ. காபி ☐
8. கொடைக்கானலில் பூக்கும் அரிய மலர்? அ. குறிஞ்சி ☐ ஆ. முசாம்பி ☐
9. நைனிடாலில் உள்ள ஏரி? அ. நைனி ஏரி ☐ ஆ. டால் ஏரி ☐
10. பனிப்பாலைவனம் எது? அ. லடாக் ☐ ஆ. மவுண்ட் அபு ☐
11. லடாக்கில் விளையாடப்படும் இரண்டு முக்கிய விளையாட்டுகள் என்ன?
    அ. அம்பு எய்தல், போலோ ☐ ஆ. படகு, நீச்சல் ☐
12. அனந்தகிரி மலை எந்த மாநிலத்தில் உள்ளது?
    அ. குஜராத் ☐ ஆ. ஆந்திரா ☐
13. தேக்கடியில் அதிகமாகக் காணப்படும் பிராணி?
    அ. யானை ☐ ஆ. காண்டாமிருகம் ☐
14. மலைவாசஸ்தலங்களுக்குச் செல்லும் போது அணிய வேண்டிய ஆடை?
    அ. பருத்தி ☐ ஆ. கம்பளி ☐
15. மூணாறில் விளையும் முக்கிய பயிர்? அ. காபி ☐ ஆ. தேயிலை ☐

பெயர்: ..............................

வயது: ..............................

முகவரி: ..............................

..............................

..............................

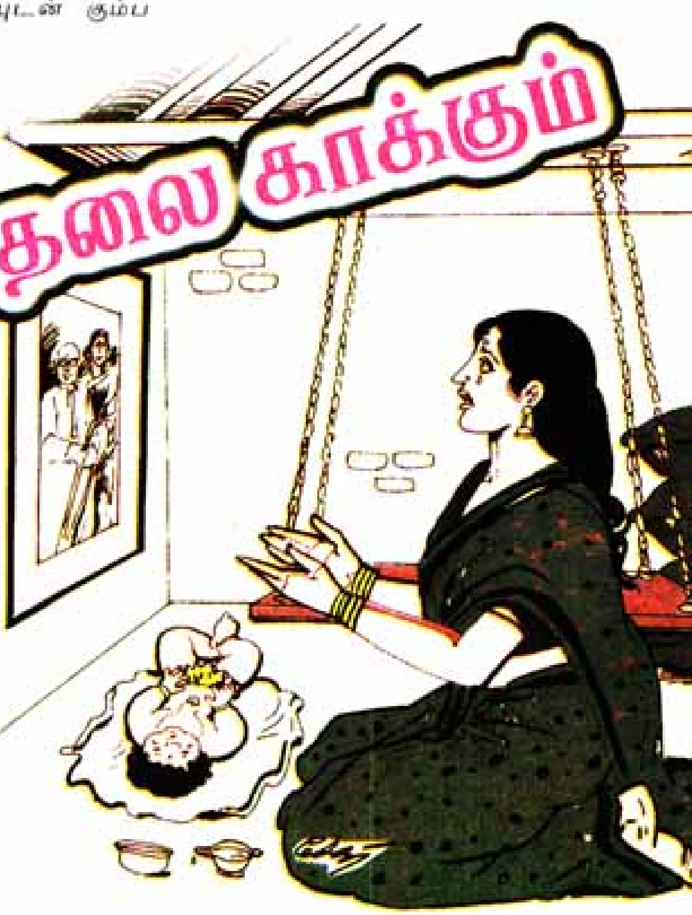
..............................

ஈமெயில்: ..............................

தொலைபேசி எண்: ..............................

**கதையல்ல நிஜம்!**

# தர்மம் தலை காக்கும்





சில வருடங்களுக்கு முன்பு நடந்த சம்பவம். என் மகள் இடுப்பு நிறைந்த அழகான ஒன்பது மாதக் குழந்தை. ரிடையர் ஆகிவிட்ட என் தகப்பனார் கிராமத்தில் தனியாக இருந்து பண்ணையைக் கவனித்து வந்தார். உறவினர் வீட்டுக் கல்யாணத்திற்கு நான் மட்டும் குழந்தையுடன் கும்பகோணத்துக்குப் போயிருந்தேன்.

தஞ்சைக்கு அருகில் அப்பாவின் கிராமம். கல்யாணம் முடிந்ததும் குழந்தையுடன் அவரைப் பார்த்து விட்டு வர அங்கு சென்றேன். காலையில் குழந்தையைக் கூடத்தில் விளையாட விட்டு விட்டு சமையற்கட்டில் சமையலில் ஈடுபட்டேன். பெரிய வெளிச்சமான கூடம். ஒரு பக்கச் சுவருக்கருகில் பெரிய நெற்குதிர். இன்னொரு பக்கத்தில் நெல் மூட்டைகள். எதிர்ப்புறச் சுவரில் ஆளுயரத்திற்கு கொள்ளுத் தாத்தா பாட்டியின் பெரிய படங்கள். நடுவே ஊஞ்சல். இரவே சென்னைக்குப் புறப்பட வேண்டியிருந்ததால் சமையலை முடித்து, சிற்றுண்டியும் செய்து விட்டு அந்தப் பெரிய கூடத்தில் குழந்தையைத் தனியாக விட்டு விட்டோமே என்ற தாபத்துடன் பால் கிண்ணமும், பாலாடையுமாக வெளியில் வந்தேன்.

கையில் ரப்பர் பந்துடன் உட்கார்ந்திருந்த குழந்தையைப் பார்த்துத் திடுக்கிட்டேன். மலமலங்க விழித்த அவள் கண்ணீர் கன்னத்தில் வழியத் திக்குமுக்காடித் திணறினாள். வெடவெடவென்ற நடுக்கத்துடன் அவளை மடியிலிருத்தி பால் புகட்ட முயன்றேன். பால் தொண்டைக்குள் போகாமல் கன்னத்தில் வழிந்தது. அவளால் அழவும் முடியவில்லை. என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. அந்த நேரம் வயலிலிருந்து வந்த அப்பாவும் குழந்தையின் நிலை கண்டு பதற்றம்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

அடைந்தார். வைத்தியரை அழைத்து வர வெளியே ஓடினார். வேலைக் காரியும் அழ ஆரம்பித்து விட்டாள்.

படத்தில் இருந்த பாட்டி தாத்தாவை ஏறிட்டுப் பார்த்தேன். நிலம், நீர் (தண்ணீர்ப் பந்தல்) என்று கோவில்களுக்கு சொத்துகள் எழுதிவைப்பாராம் தாத்தா. நெல்லும், பயிறும், காயும், கனியும், துணியும் மணியுமாக ஆட்களுக்கு வாரி வழங்குவாராம்.

பெண்களால் காசைக் கண்ணாலே காண முடியாத அந்தக் காலத்தில் பாட்டி மோர் என்று கூறி தயிரும் வெண்ணெயுமாகத் தெரியாமல் கேட்பவர்களுக்குக் கொடுத்து விடுவாராம். கோணிகள் மடித்துக் கொடுப்பது போல் நெல்லும் பருப்பு



மாக அனுப்பி விடுவாராம். கையில் அகப்படும் பாத்திரம், பண்டங்களை ஏழைகளுக்குத் தந்து விடுவாராம். யார் சொன்னாலும் கேட்காமல் முடிந்தமட்டும் தருமம் செய்வதிலேயே குறியாக இருப்பாராம். பிறர் பசி பொறுக்க மாட்டாராம். இதைப் பற்றியெல்லாம் அப்பா, பெரியப்பா சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம்.

கண யோசனைதான். குழந்தையைப் பாட்டி படத்தின் முன்பு போட்டேன். "பிறந்த வீடு வந்த பேத்தி குழந்தையைப் பறிகொடுப்பேனா? தர்மம் தலைகாக்கும் என்பது உண்மையானால் இந்த வீட்டு தர்மம் எனக்கு உதவட்டும். குழந்தையைக் காப்பாற்றுங்கள். அவள் இல்லாமல் தனியாகப் புகுந்த வீடு போகமாட்டேன். நானும் இந்தக் குடமுருட்டி ஆற்றுடன் போய் விடுவேன்'' என்று உணர்ச்சிவசமாகக் கத்தி விட்டு ஆள்காட்டி விரலை அழுத்தமாக அவள் தொண்டைக்குள் விட்டுச் சுழற்றி எடுத்தேன்.

ரத்தமும், நசுங்கிய மோதிரமுமாக வெளியே வந்தது. குழந்தை மோதிரத்தை விழுங்கி இருக்கிறாள்! அடுத்தகணம் அழ ஆரம்பித்தாள். மயிர்க் கூச்செடுக்க படத்தைக் கைகூப்பி வணங்கினேன். அழுகையுடன், சிரிக்கவும் செய்தாள். அப்பா வைத்தியருடன் உள்ளே வந்தார்.

"இன்னும் கொஞ்சம் தாமதித்திருந்தாலும் மோதிரம் மூச்சுக் குழாயில் சிக்கியிருக்கும். உங்கள் மகள் தைரியசாலிதான்" என்றார் வைத்தியர். நான் தைரியசாலி இல்லை. கள்ளம் இல்லாத அந்த மூதாட்டி செய்த தருமம்தான் குழந்தையைக் காப்பாற்றியது. குழந்தைகள் கையில் மோதிரம் போடக் கூடாது. நமக்குக் கிடைத்ததை யோசனை செய்யாமல் தருமத்திற்கு ஒரு பகுதி செலவிட வேணும் என்ற தீர்மானத்துடன் கிராமத்தை விட்டுக் குழந்தையுடன் கிளம்பினேன்.

**- வேதா ஸ்ரீநிவாசன்**

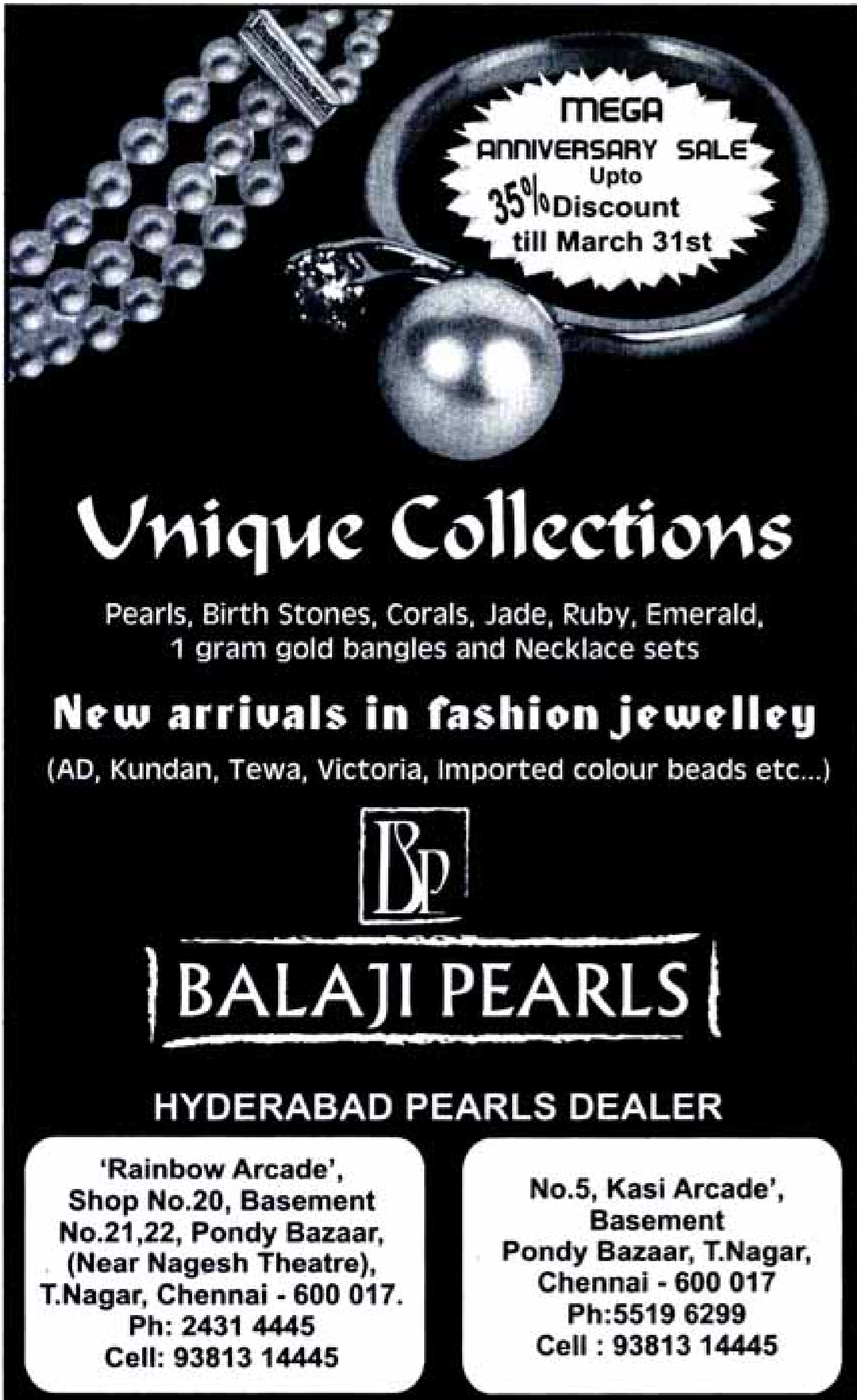
**வீணா - வாணி :**

தனம்மாளைக் குறிக்கும் போது 'வீணை தனம்மாள்' என்று அழைப்பதே வழக்கம். வீணையையும், தனம்மாளையும் பிரித்துக் காண முடியாது. தனம்மாளுக்காகவே வீணை படைக்கப்பட்டது போலத் தோன்றும்.

தனம்மாள் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், உருது, இந்தி, மராட்டி ஆகியவற்றில் புலமை பெற்று ஆயிரத்துக்கும் மேலான சாகித்யங்களுக்கு சுத்தமான பாடாந்திரங்களை வைத்திருந்தார். இதனால் எழுபது இசைக் கலைஞர்களின் முழு இசையையும் கைவரப் பெற்ற பெரும் இசைக் களஞ்சியமாக மாறினார்.

தனம்மாவுக்கு இயற்கையழகைத் தவிர, செயற்கை அழகு கிடையாது. காதிலோ, மூக்கிலோ, கழுத்திலோ எவ்விதமான ஆபரணமும் அணிய மாட்டார். கைநிறையக் கருவளையல்களும் கழுத்தில் கருமணிப் பொட்டுமே இவருடைய அணிகள். சாதாரணமாகப் பிரகாசமான வர்ணமுடைய புடவையைத்தான் கட்டுவார். பாரதியார் சொல்லும் 'நிமிர்ந்த நன்னடை நேர்கொண்ட பார்வை, திமிர்ந்த ஞானச்செருக்கு' இவருக்கே உரியது. ஆடம்பரத்தையும் படாடோபத்தையும் சிறிதும் விரும்ப மாட்டார். உண்மையானவர்களைப் பாராட்டும் இயல்பும், போலிகளை எதிரிலேயே துச்சமாய்த் தூக்கி எறிந்து விடுவதும் இவருடைய குணங்கள்.




MEGA
ANNIVERSARY SALE
Upto
35% Discount
till March 31st
Unique Collections
Pearls, Birth Stones, Corals, Jade, Ruby, Emerald,
1 gram gold bangles and Necklace sets
New arrivals in fashion jewelley
(AD, Kundan, Tewa, Victoria, Imported colour beads etc...)
BP
BALAJI PEARLS
HYDERABAD PEARLS DEALER
'Rainbow Arcade',
Shop No.20, Basement
No.21,22, Pondy Bazaar,
(Near Nagesh Theatre),
T.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph: 2431 4445
Cell: 93813 14445
No.5, Kasi Arcade',
Basement
Pondy Bazaar, T.Nagar,
Chennai - 600 017
Ph:5519 6299
Cell : 93813 14445

முதன் முதலாக...

# சரித்திரம் படைத்த

- இந்திய தேசிய கீதத்தை மேடையில் முதன் முதலில் பாடிய பெண்மணி, சரளாதேவி சேதுராணி.
- முதன் முதல் மாதர் சங்கத்தைத் தோற்றுவித்தவர், சரோஜ் நளினி.
- விதவைகள் இல்லத்தை ஆரம்பித்தவர் பண்டித ரமாபாய்.
- முதல் பெண் வழக்கறிஞர் ரெஜினா குப்தா.
- முதலில் விண்வெளிப் பயணம் செய்த பெண்மணி கல்பனா சாவ்லா.
- முதல் பெண் மருத்துவர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி.
- முதல் பெண் விமான ஓட்டி சேப்டன் துர்கா.
- முதல் பெண் கவர்னர் சரோஜினி நாயுடு.
- முதல் பெண் முதலமைச்சர் - அசேதா கிருபளானி
- முதல் பெண் அமைச்சர் - ராஜ்குமாரி அம்ருத்கவுர்.
- முதல் பெண் பிரதமர் - இந்திரா காந்தி
- முதல் பெண் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி - ஃபாததிமா பீவி.
- முதல் பெண் தூதுவர் - விஜயலட்சுமி பண்டிட்.
- முதல் பெண் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி - அன்னா ஜார்ஜ் மல்கோத்ரா.
- முதல் பெண் ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி - கிரண் பேடி
- எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடைந்த முதல் பெண்மணி - பச்சேந்திரிபால்.
- சமாதானத்திற்கான நோபல் பரிசு பெற்ற முதல் பெண்மணி - அன்னை தெரசா
- தாதா சாகேப் பால்கே விருது பெற்ற முதல் பெண் - தேவிகாராணி.
- முதல் பெண் மேயர் - தாரா செரியன்
- ஆங்கிலக் கால்வாயைக் கடந்த முதல் பெண் - ஆர்த்திசாஹா.
- முதல் பெண் பொறியாளர் - ஈலா மஜிம்தாரி.
- முதலில் பெண்களுக்கு வாக்குரிமை வழங்கிய மாநிலம், தமிழ்நாடு. ஆண்டு - 1921.
- இந்தியாவில் முதன் முதலில் பெண்களை மருத்துவப் படிப்புக்கு அனுமதித்தது சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.
- முதல் பெண்கள் பத்திரிகை இந்தியன் லேடீஸ் (ஆண்டு 1901).

# பெண்கள்

தொகுப்பு :
**ஆர். ராஜலட்சுமி.**

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா


இந்த பசுமை எப்போதும்
உங்களிடம் தழைத்தோங்கி வளரட்டும்.
KVB Karur Vysya Bank
Smart way to bank

# மூன்று குடியிருப்பு திட்டங்கள்...

## Madhuban

GRANDEUR IN SPACE

## தேனாக இனிக்கும் வாழ்க்கை



தேன் பொழியும் வனம். அதுவே 'மதுபன்' என்பதன் அர்த்தம்! கோவை புலியகுளத்தில் ரெட் ஃபீல்ட்ஸ் அருகே இனிமை நிரம்பிய வாழ்க்கை அனுபவத்தை மதுபன் அபார்ட்மெண்ட் உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

**மதுபன் அளிக்கும் வசதிகளில் சில தேன்துளிகள்...**

- மொத்தம் 25 இரண்டு மற்றும் மூன்று பெட்ரூம் Flats
- ஆகாயம் பார்த்த திறந்த வெளி லாபி மற்றும் உள்வர, வெளிச் செல்ல தனித்தனி கேட்டுகள்
- 28 கார்கள் நிறுத்த கவர் செய்யப்பட்ட கார் பார்க்கிங் வசதி மற்றும் விருந்தினர் கார்கள் நிறுத்த தாராள இடவசதி
- நீச்சல்குளம் மற்றும் ஜிம்னாசியம்
- A/C Lounge மற்றும் குழந்தைகள் பூங்கா
- இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு
- சென்ட்ரல் கேஸ் சப்ளை
- இரு தானியங்கி லிஃப்ட்டுகள் மற்றும் தயார் நிலை ஜெனரேட்டர் வசதி
- கார்ப்பரேஷன் வழங்கும் குடிநீர் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட போர்வெல் தண்ணீர் வசதி
- சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர்
- அதிநவீன தீயணைப்பு பாதுகாப்பு வசதி
- தண்ணீர் வீணாவதைத் தவிர்க்கும் Zero Water Wastage Concept
- சிறந்த, தரமான கட்டுமானப் பொருட்கள்
- அழகிய லேண்ட்ஸ்கேப் வடிவமைப்பு

**COVAI** PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

இத்திட்டங்களை நிர்மாணித்து வழங்குவோர் :

**Colonel A.Sridharan, VSM (Retd.),**
Mobile : 098943 17840

C-601, Pioneer Apartments,1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018.
Ph : 91-422-2216867, 5572625. Fax : 91-422-2216867. Mobile : 098943-17841
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

# ...இணையற்ற வசதிகள்

## Gem NIRMAALAYAM

# நல்லதோர் வாழ்வின் நந்தவனம்



ஜெம் நிர்மாலயம். நகரின் இதயத்தில் காந்திபுரத்தின் மிக அருகே கணபதியில் உருவாகி வரும் ஒருங்கிணைந்த காலனி குடியிருப்பு திட்டம். அருமையான வசதிகள், பசுமையான சூழல்.. நிம்மதியான வாழ்க்கை உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப !

### சிறப்பு அம்சங்கள்

• மொத்தம் 145 வீடுகள் • இரு / மூன்று / நான்கு பெட்ரூம் வில்லாக்கள் (1687 முதல் 2965 ச.அடி வரை) • இரு / மூன்று பெட்ரூம் ஃபிளாட்டுகள் (1190 முதல் 1470 ச.அடி வரை) • வாஸ்து சாஸ்திர அடிப்படையிலான கட்டுமான திட்டம் • அத்திக்கடவு திட்ட குடிநீர் வசதி • சுத்திகரிக்கப்பட்ட போர்வெல் தண்ணீர் வசதி • ஒவ்வொரு வில்லாவிலும் சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர் • Best of specifications

• காம்பவுண்டு சுவர் மற்றும் பாதுகாப்பு மின் விளக்கு வசதி • கழிவு நீர் வெளியேற்றம் மற்றும் சுத்திகரிப்பு வசதி • மழைநீர் சேமிப்பு வசதி • தார் ரோடுகள் • தெரு விளக்குகள் மற்றும் மரங்களுடன் கூடிய நடைபாதைகள் • 12,500 சதுர அடி பரப்பளவில் கிளப் ஹவுஸ், ஜிம்னாசியம் (ஹெல்த் கிளப்) • குழந்தைகளுக்கான பேஸ்கட்பால், வாலிபால் கோர்ட்டுகள் மற்றும் குழந்தைகள் பூங்கா • Flood-lit Tennis Court with artificial turf • முழு காலனிக்கும் லேண்ட்ஸ்கேப் வடிவமைப்பு • இண்டர்காம் வசதியுடன் 24 மணி நேர பாதுகாப்பு • Shopping Complex

எமது இதர திட்டம்

**சௌந்தர்யம்**

சிறுவாணி ரோடு, கோவை

(For people above 50 years of age)

இன்னும் ஒரு சில வீடுகளே உள்ளன

**Consulting Architect for all projects :**
Ms. Mini M. Fowler

**Our Chennai Representative :**
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

**முன்னாள் ராணுவ வீரரின் சேவை நிறுவனம்**

Manipal/CPC/05

# ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளிய கல்யாண வ்ருஷ்டி ஸ்தோத்ரம்

ஸ்ரீவித்யா மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு அக்ஷரமும் ஒவ்வொரு சுலோகத்தின் முதல் எழுத்தாக அமைந்ததோடு, ஐந்தாவது, பதினோராவது, பதினைந்தாவது சுலோகங்களின் முதல் எழுத்தாக 'ஹ்ரீம்' எனும் பீஜாக்ஷரம் அமைந்துள்ளதால் இந்தத் துதியைப் படித்தால் ஸ்ரீவித்யையின் முழு அருளையும் அடையலாம்.



5. ஹ்ரீங்காரமேவ தவ நாம க்ருணந்தி வெதா
மாதஸ்த்ரிகோணநிலயே த்ரிபுரே த்ரிநேத்ரே!
த்வத்ஸம்ஸ்ம்ருதௌ யமபடாபிவம் விஹாய
திவ்யந்தி நந்தவனே ஸஹலோகபாலை:||

6. ஹந்து : புராமதிகலம் பரிபீயமான:
க்ரூர : கதம் ந பவிதா கரளஸ்ய வேக :|
நாஸ்வாஸனாய யதி மாதரிதம் தவார்த்தம்
தேவஸ்ய ஸஸ்வதம் ருதாப்லுத ஸீதலஸ்ய||

7. ஸர்வஜ்ஞதாம் ஸதஸி வாக்படுதாம் ப்ரஸூதே
தேவி த்வதங்க்ரி ஸரஸீருஹயோ:ப்ராணம:|
கிம் ச ஸ்புரன்முகுடஜ்ஜ்வலமாதபத்ரம்
த்வே சாமரே ச மஹதீம் வஸுதாம் ததாதி||

8. கலபத்ருமைபிமதப்ராதிபாதனேஷு
காருண்யவாரிதிபிரம்ப பவத் கடாக்ஷை:|
ஆலோகய த்ரிபுர ஸுந்தரி மாமனாதம்
த்வய்யேவ பக்தி பரிதம் த்வயி பத்த த்ருஷ்ணம்||



5. முக்கோணத்தில் விளங்குபவளும், மூன்று நிலைகளுக்கும் ஸாக்ஷியானவளும், முக்கண்ணியுமான தாயே! 'ஹ்ரீம்' என்ற சொல்லே தங்களது பெயராக வேதங்கள் கூறுகின்றன. தங்களை நினைத்தவர்கள் மரணபயமின்றி, இந்திரலோகத்தில் ஆனந்தமாக வாழ்வார்கள்.

6. தாயே! முப்புரம் எரித்த சிவன் ஆலகால விஷத்தை உண்டபோதும் அவருக்கு எந்தத் துன்பமும் ஏற்படவில்லை. காரணம், நீயன்றோ அவரது பாதி உடலில் திகழ்கிறாய்? உன்னுடைய அருள் இருந்தால் எந்தவிதக் கஷ்டமும் பாதிக்காது என்பதைப் பக்தர்கள் உணர்ந்தாலே போதும்.

7. தேவி! தங்களுடைய சரணகமலங்களுக்குச் செய்யும் நமஸ்காரம்; உயர்ந்த ஞானத்தையும், மஹான்களின் மத்தியில் நன்கு பேசுகின்ற சொல்வன்மையையும், முடிமன்னனுக்குரிய அத்தனை செல்வங்களையும் இந்த உலகையும் அளிக்க வல்லது. மலைமகள், கலைமகள், அலைமகள் மூவருடைய அருளும் ஒரு சேரத் தருவது தேவியின் பாதங்களே!

8. திரிபுரசுந்தரி! வேண்டியவற்றைத் தருவதில், கற்பகத் தருவைப் போலவும், கருணைக் கடல் போலவும் விளங்கும் தங்களது கடைக்கண் பார்வையால், அம்மா, தங்களிடத்தில் அளவற்ற பக்தியும், அன்பும் கொண்ட என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

சிறந்த கல்வியை, ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மியின் பேரருளை, உயர்ந்த பதவியை வேண்டுவோர்க்குக் கற்பகவிருட்சமாய் நன்மைகளைப் பொழியும் ஸ்தோத்ரம் - இது!!

இந்தத் துதியை அனுப்பி உதவியவர் :
**திரு எஸ். பாலகிருஷ்ணதிரிவேதி**

(பொன்மழை இன்னும் பொழியும்)

## சீஸ் பாலக் அப்பம்

**தேவையான பொருள்கள் :**

மைதா மாவு - 200 கிராம்,
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - 1 ஸ்பூன்,
மிளகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சீஸ் - 100 கிராம் துருவியது,
சிறிது பாலக்கீரை நறுக்கியது,
பச்சை மிளகாய் - 5
பால் - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.
விருப்பப்பட்டால் வெண்ணெய்.

**செய்முறை :**

மைதாவை சலித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு எண்ணெய், உப்பு, மிளகுப் பொடி, பால் கலந்து நன்றாகக் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி, 2 கரண்டி மாவு கரைத்து ஊற்றவும். நறுக்கிய கீரை, பச்சை மிளகாய் நறுக்கியதை மேலே தூவவும். சீவிய சீஸைத் தூவி அப்பத்தைத் திருப்பிப் போடவும். சிறிது வெண்ணெய், அல்லது எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் பொன்னிறமாகும் வரை திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் எடுத்துச் சூடாகப் பரிமாறவும். சூப்பராக இருக்கும்.

## கேழ்வரகு அப்பம்

**தேவையான பொருள்கள் :**

கேழ்வரகு மாவு - 2 கப்,
உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்தது - 4,
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
மிளகாய்த் தூள்- 1 ஸ்பூன்,
மல்லித் தழை சிறிது நறுக்கியது,
பச்சை மிளகாய் - 5 நறுக்கியது,
தேவையான எண்ணெய்.

**செய்முறை :**

கேழ்வரகு மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள், வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கையும் கலந்து, ப. மிளகாய், மல்லித்தழை, எண்



ணெய் சேர்த்துக் கரைக்கவும். தோசைக்கல் காய்ந்ததும் மாவை அப்பமாக ஊற்றவும். எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். கேழ்வரகு அப்பத்தை தேங் காய்ச் சட்னி (அ) புதினாச் சட்னியுடன் சாப்பிட ருசியோ ருசி.

## ஃப்ரூட் அப்பம்

***தேவையான பொருள்கள் :***

மைதா மாவு - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
பால் - தேவைக்கேற்ப,
மாம்பழ ஜாம்,
ஆப்பிள் பழம் - 1,
பச்சை வாழைப்பழம் - 1,
எண்ணெய் பொரிக்க - ¼ கப்,

***செய்முறை :***

மைதா மாவை சலித்துக் கொண்டு, சர்க்கரை, தேவைக்கேற்ப பால் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ளவும். அதோடு வெண் ணெய் சேர்த்து மூடிவைக்கவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும் மாவை ஊற்றவும். அப்பத்தைச் சுற்றி எண் ணெய் ஊற்றவும். சூடான அப்பத்தின் மேல் ஜாம் தடவி நறுக்கிய பழத் துண்டுகளை வைத்து மடித்துப் பரிமாறுங்கள்.

## வெள்ளை அப்பம்

அரிசி 4 கப், உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் (அ) கல்லுரலில் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். உப்பையும் சேர்த்து ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். இஞ்சி, ப. மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு சற்று இறுகலாக அப்ப மாவைக் கரைத்து குழி அப்பச் சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு மாவை ஊற்றி கம்பியால் திருப்பிப் போட்டு சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெந்த தும் எடுத்துச் சட்னியுடன் பரிமாறவும். சுவை நிறைந்ததாயிருக்கும்.

**- அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன்.**

குடும்ப விழா :

# உறவுகள்



எங்கள் குடும்பம் பெரியது. அக்கா, அண்ணன், தம்பி என இருந்த நாங்கள் திருமணமாகி குழந்தை குட்டிகளுடன் இருக்கிறோம். எங்கள் குடும்பத்தில் சந்தோஷம், கேலி, கிண்டல், ஜாலி என விளையாட்டாகவே இருக்கும். யார் கண் பட்டதோ ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்காக மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டு விட்டது. கிட்டத்தட்ட இரண்டு வருடங்கள் பேருக்குச் சிரிப்பதும், பேசுவதுமாக சென்றது. பிறந்ததில் இருந்து 30 வருடங்களில் இதுபோல் இருந்தது இல்லை. என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. என்ன செய்வது என யோசித்தேன். அனைவரையும் ஒன்றுசேர்க்க வேண்டும். பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும் என கடவுளை வேண்டிக் கொண்டு களத்தில் இறங்கினேன்.

'ஃபேமிலி டே' ஒன்றை அரையாண்டு விடுமுறையில் ஒருநாள் மாலை கொண்டாட முடிவு செய்தேன். அனைவருக்கும் ஃபோன் மூலம் அழைப்பு விடுத்தேன். முதலில் வேண்டாம் என்றவர்கள் பின் சரி என்றார்கள். பாட்டுப் போட்டி, பேச்சுப் போட்டி, விளையாட்டுப் போட்டி என்று சொல்லியிருந்தேன்.

மாலை 6 மணியளவில் எங்கள் வீட்டு மொட்டை மாடியில் சீரியல் செட், மைக் செட், அலங்காரம் என தடபுடலாகச் செய்தது என் கணவர். எங்கள் வீட்டு ஒற்றுமையில் பெரும் பங்கு என் கணவருக்குத்தான்.

நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்தேன். முதலில் நான் பேசினேன். தொகுத்து வழங்கியதும் நானே.

(என்னுடைய பேச்சைச் சுருக்கி) : "நாம் வீட்டை வருடம் ஒருமுறை சுத்தம் செய்து வெள்ளை அடிக்கிறோம். வாகனங்களை சர்வீஸ் செய்கிறோம். எதற்காக நீண்ட நாள் நன்கு உழைக்க வேண்டும் என்பதற்காக. ஆனால் மனித உறவைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள இந்த 'ஃபேமிலி டே' கொண்டாடக் கூடாதா?" செங்கலால் ஆனதையும், மிஷினையும் கவனிக்கும் நாம் உணர்வுகள் உள்ள ஜீவன்களின் ஒற்றுமைக்

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

# தொடர...

காக இந்த 'ஃபேமிலி டே' கொண்டாடக் கூடாதா? எனக் கேட்கவும் கைத் தட்டலால் ஆமோதித்தார்கள்.

யாருக்கும் கொடுத்து வைக்காதது எங்களுக்குக் கொடுத்து வைத்தது. யாராவது 65 வயதுள்ள பெற்றோர் ஒரே கூல்டிரிங் பாட்டிலில் இரண்டு ஸ்ட்ரா போட்டுக் குடிப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? நாங்கள் பார்த்தோம். எப்படியென்றால் அது ஒரு போட்டி. தம்பதியர் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கூல்டிரிங்ஸ் பாட்டிலில் இரண்டு ஸ்ட்ரா. யார் முதலில் குடித்து முடிக்கிறார்களோ அவர்களே வெற்றியாளர். மகிழ்ச்சியோடு கலந்து கொண்டார்கள். இதைவிட என்ன அதிசயம் என்றால் நாங்கள் அனைவரும் குடிப்பதை ரசித்து எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் அனைவரும் எங்களைக் கைதட்டி உற்சாகப்படுத்தினார்கள்.

பின் மியூசிகல் சேர், குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு, டான்ஸ், என் அப்பா, அம்மா மைக்கில் பாட, அனைவரும் கடி ஜோக், கவிதை, பேச்சு என விழாக்கோலம் பூண்டது.

ஹோட்டலில் வரவழைத்த உணவை ஆண்கள் பரிமாற பெண்கள் சாப்பிட என ஒரே உற்சாக மழைதான். "மைக்கை இதுவரை தொட்டது கூடக் கிடையாது. எங்களை எல்லாம் மைக்கில் பேச வைத்து, பாட வைத்து விட்டாய். வீட்டின் கடைசிப் பெண்ணாய் இருந்து கொண்டு பொறுப்பாக செய்கிறாயே" என அனைவரும் என்னைப் பாராட்டினர்.

இதே போல் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒவ்வொருத்தர் வீட்டில் கொண்டாட முடிவு செய்துள்ளோம். முடிவில் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான நினைவுப் பரிசுகள் வழங்கினேன்.

எங்கள் வீட்டில் மீண்டும் அந்த கலகலப்பு, சந்தோஷம் வந்து விட்டது. கடவுளுக்கு நன்றி. நீங்களும் ட்ரை பண்ணிப் பாருங்களேன்.

- **கே. ஜெயலட்சுமி**



# சைனஸா? ஆமாம் சார்! ஆமாம்!



நமக்கு ஜலதோஷம் பிடித்து மூக்கில் சளி ஒழுகிக் கொண்டிருந்தால் சைனஸ் என்று சொல்லக்கூடிய மூக்கடைப்பு, தலைவலி, காய்ச்சல் என பல்வேறு அவஸ்தைகளுக்கு ஆளாகி விடுகிறோம். இந்த ஜலதோஷத்துக்கு வைரஸ் அல்லது கிருமிகளின் தாக்குதலே காரணம்!

### ஜலதோஷம்

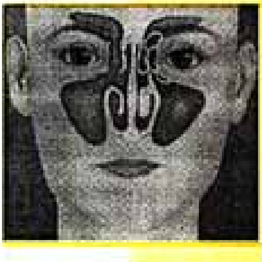
மூக்கில் வைரஸ் தாக்கியதுமே உடனடியாக அங்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. இதன் விளைவாக மூக்கிலுள்ள தசை விரிவடைந்து திரவத்தை அளவுக்கு அதிகமாகச் சுரக்கிறது. இந்தத் திரவம் வெளியேறாமல் உள்ளேயே தேங்கி விடுகிறது. இதுதான் கெட்டியாக, சளியாக மாறி நம்மை தொல்லைப் படுத்துகிறது. மூக்கில் ஒழுகும் சளியை படுபயங்கர சத்தத்தோடு சிலர் சிந்துவார்கள். இதில் ஓர் ஆபத்தும் உண்டு. சளியின் ஒரு பகுதி மூக்கின் பின்பக்கத்திலிருக்கும் ஈஸ்டேஷியன் குழாய் வழியாக நடுக் காதுக்குச் சென்று விபரீதத்தை ஏற்படுத்தி விடும். இதனால் காது கேளாமை ஆகிவிடும்.

### மூக்கடைப்பு

சிலருக்கு மழைக்காலம் மட்டுமல்ல, எந்தக் காலத்திலும் அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கும். இதனால் மூக்கில் அலர்ஜி உண்டாகி தொடர்ச்சியாகத் தும்மல் போடுவார்கள். நீர் கொட்டும். மூக்கடைப்பு உண்டாகும். இது சைனஸ் பிரச்னை, காதில் சீழ் வழிவது, தொண்டைப் புண் போன்ற நோய்களுக்கு வழி வகுக்கும். எனவே மூக்கடைப்பும் சைனஸ் சம்பந்தப்பட்டது என்பதால் வாசனை தெரியாது. ருசி உணர முடியாது. பேச்சு தெளிவாக இருக்காது.

### சைனஸ் அறைகள்

மூக்கின் அனைத்துச் செயல்களுக்கும் உறுதுணையாக இருக்கும் இந்த சைனஸ் அறைகளை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். புருவத்துக்கு மேல் உள்ள நெற்றியில் ஃப்ரன்டல் சைனஸ் அறைகளும், அதற்குச் சற்றுக் கீழே எத்மாய்டு சைனஸ் அறைகளும், மூக்கின் இருபுறமும் கன்னத்தில் மேக்ஸிலரி சைனஸ் அறைகளும், மூக்குக்குப் பின்னால் ஸ்பீனாய்டு சைனஸ் அறைகளும் இருக்கின்றன. காற்றால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும் இவை தொற்றுக் கிருமிகளால் பாதிக்



கப்படும்போதுதான் நோயாக மாறுகிறது.

இந்த அறைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் நீர் அல்லது சளி போய்த் தங்கிய பிறகு, சில காரணங்களால் அதன் அறைவாசல் அடைத்துக் கொள்ளும் போது சிக்கல் உருவாகிறது. நம் மூக்கின் நடுவில் இருக்க வேண்டிய தடுப்புச் சுவர் சிலருக்கு சற்று வளைந்திருக்கும். இதனால் சைனஸ் அறைக்குள் காற்று சென்று வருவதில் தடை உண்டாகும். இதை ஆபரேஷன் மூலம் சரி செய்ய வேண்டும். அடுத்து, மூக்கு ஜவ்வுப் பகுதிகளில் அலர்ஜியோ அல்லது காளான் கிருமிகளாலோ உருவாகும் பாலிப் சதை வளர்ச்சி! இதை அறுவை சிகிச்சை செய்து அடியோடு அகற்ற வேண்டும். இல்லையேல் திரும்பத் திரும்ப வளரும்.



* டாக்டர். ரவி.கே. விஸ்வநாதன்

## சைனஸால் வரும் ஆபத்து!

**சை**னஸ் என்பது தொண்ணூறு சதவிகிதம் ஜலதோஷத்தின் விளைவுதான் என்றாலும் அதற்கு மற்றக் காரணங்களும் இருக்கின்றன. சாதாரண சொத்தைப் பல்லுக்கும் சைனஸுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. பற்களின் வேருக்கு மிக அருகில்தான் மேக்ஸிலரி சைனஸ் அறைகள் இருக்கின்றன. சொத்தைப் பல்லில் உண்டாகும் சீழ் இந்த அறைகளுக்குள்ளும் பரவி விடும். இதனால் ஜவ்வுப் பகுதியில் வீக்கம் உண்டாகி, அது சைனஸ் அறைகளின் வாசலை அடைத்து விடும்போது தொல்லை தான்!

இந்த சைனஸ் அறைகளுக்கு அருகிலேயே கண்கள் இருப்பதால், அறைகள் பாதிப்புக்குள்ளாகும் பட்சத்தில் அது கண்களையும் பாதிக்கலாம்!

ஃப்ரன்டல் சைனஸ் அறைகளும் எத்மாய்டு சைனஸ் அறைகளும் மூளைக்குப் பக்கத்தில்தான் அமைந்திருக்கின்றன. இவற்றில் ஏதேனும் பாதிப்பு என்றாலும் அது மூளை வரை பரவி மூளைக் காய்ச்சல் வரலாம். எனவே சைனஸ் அறைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் அதை முற்றிலுமாக குணப்படுத்தியாக வேண்டும்.

## அதிநவீன சிகிச்சைகள்

**சை**னஸ் அறைகளிலுள்ள சிறிய பாதிப்புக்களைக் கூட மிக மிகத் துல்லியமாகக் கண்டுபிடிக்க 'எண்டோஸ்கோப்பி' என்னும் கருவி உள்ளது.

'மைக்ரோ டிப்ரைடர்' என்னும் நீண்ட கம்பி போன்ற கருவி வந்திருக்கிறது. மூக்கின் ஒரு துவாரத்தின் வழியாக எண்டோஸ்கோப்பியையும், இன்னொரு துவாரத்தின் வழியாக மைக்ரோ டிப்ரைடரையும் செலுத்த வேண்டும். அல்லது ஒரு துவாரத்தின் வழியாக இந்த இரண்டு கருவிகளையும் நுழைத்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம். சைனஸ் அறைக்குள் உள்ள சீழ் சதையை வீடியோ திரையில் பார்த்து அகற்றி விடலாம். இந்தக் கருவிக்குள் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் மிக மிக நுண்ணிய பிளேடுகள் சுழன்று கொண்டே சதையைக் கட் பண்ணி, நீரை உறிஞ்சி விடும். இதனால் சதைகள் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் சுத்தமாக நீங்கிவிடும். இது மிகவும் நுட்பமான சிகிச்சை என்பதால் பாதுகாப்பானது. பின்விளைவுகள் இருக்காது. குறிப்பாக பாலிப் சதையை அகற்றுவதற்கு இந்த மைக்ரோ டிப்ரைடஸ் கருவியே சிறந்தது! இந்த அதிநவீன சிகிச்சைகளெல்லாம் இந்த நூற்றாண்டில் நமக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம்!

- டாக்டர்
ரவி.கே. விஸ்வநாதன்

# மங்கையர் சக்தி!

- டாக்டர். பி.கே.
கிருஷ்ணராஜ் வானவராயர்

உண்மையான மகளிர் அதிகாரம் என்பது, இந்த நவீன உலகில், மூன்று முக்கியச் செயல்கள் புரிய உதவ வேண்டும். குடும்பத் தலைவியாக, பணிக்குச் செல்லும் பெண்மணியாக, கூர்ந்த அறிவு படைத்த, அதிகாரங்கள் கொண்ட, பெண்மணியாக.

இவை ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியானவை. அதே சமயத்தில் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தவை. ஒன்றின் விரிவே இன்னொன்று. இவை எல்லாவற்றையும் ஒரே சமயத்தில் செய்து, மூன்றுக்குமே நியாயம் கற்பிக்கும் அளவுக்குச் செயல்பட முடியுமோ? முடியும். ஒன்றுக்கொன்று சமாளிக்கும் வித்தை தெரிந்தால்!

சகோதரி நிவேதிதா இந்தியாவுக்கு வந்து மக்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்று விருப்பம் தெரிவித்த போது, சுவாமி விவேகானந்தர் அவரிடம் சொன்னார் : "உனக்கு ஓர் அன்னையின் இதயமும், ஒரு நாயகனின் துணிவும், கூடவே தெற்கத்தித் தென்றலின் மென்மையும் இருக்க வேண்டும்.'' இதையே இன்றைய சவால்களைச் சந்திக்கும் நவீன பெண்களுக்கும் இருக்க வேண்டும் என்பேன்.

எல்லையற்ற கருணை, பொறுமை, தெய்வீகத் தன்மை இவற்றின் மொத்த வடிவமே பெண்கள். அவர்களுக்கு அதிகாரம் வழங்கப்படும்போது, இந்த அடிப்படைக் குணங்கள் முழுதாக அவர்களிடமிருந்து வெளிப்படும்.

பெண்களுக்கான அதிகாரம் என்னும் போது, அதில் அகம் சார்ந்தது, புறம் சார்ந்தது என்ற இரு நிலைகளைக் குறிப்பிட வேண்டும். அகம் சார்ந்தது எனும்போது, அவர்கள் தங்கள் முரண்பாடுகளைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு, அவர்களுடைய இயல்பான, இயற்கையான பலத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். புறம் சார்ந்த எனும்போது, பெண் அவள் குடும்பத்திலும், பணிபுரியும் இடத்திலும்,



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



**நல்லது சொன்னாக் கேட்டுக்கணும்!**

வலது கை விரல்களில் கல் வைத்த மோதிரங்களை அணி வதைத் தவிர்க்கவும். சாப்பிடும் போது, கல் உணவுடன் வயிற்றுக் குள் போய் விடலாம். வேலைகள் செய்ய அதிகமாக வலது கையையே பயன்படுத்து வதால் கற்கள் தேய்மானத்தால் விழுந்து விடலாம்.

அவள் வாழும் சமுதாயத்திலும் அவளுக் குரிய கடமையை ஆற்ற வேண்டும். இவை ஒன்றுக்கொன்று பலம் சேர்ப்ப வையே.

இனி, நகர்ப்புற - கிராமப்புற மகளிரின் அதிகாரங்கள் பற்றி எண்ணிப் பார்ப்போம்.

பெண்களுக்கான அதிகாரம் என்று சொல்லும் போதே, நகர்ப்புற மகளிருக்கு எல்லா அதிகாரங்களையும் வழங்கி விட் டது போலவும், ஏதோ கிராமப்புற மகளிருக்கு மட்டும்தான் இனி அதிகாரங் கள் வழங்கப்பட வேண்டும் என்ற ஒரு நினைப்பும் நம்மிடையே இருக்கிறது. இது முற்றிலும் அபத்தமானது. உண்மையில்,

கொஞ்சம் சுதந்தரமும், பொருளாதார ஆதரவும் உள்ள நகர்ப்புறப் பெண்மணிகள்தாம் குழம்பிப் போய், தங்கள் அடையாளம் எது என்று புரியாமல் விழிக்கிறார்கள்.

• அவர்கள் கிழக்கைச் சேர்ந்தவர்களும் அல்லர். மேற்கைச் சேர்ந்தவர்களும் அல்லர். பாரம்பரியத்தைப் பின்பற்றுபவர்களும் அல்லர். நவீன யுகத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் அல்லர். அவர்கள் மீதே அவர்களுக்கு நம்பிக்கை இருப்பதில்லை என்பது மட்டுமன்றி, எப்படி விதித்திருக்கிறதோ அப்படி நடக்கட்டும் என்று ஒதுங்கியும் இருப்பதில்லை!

ஆனால் கிராமப்புறத்தைச் சேர்ந்த மகளிர்க்குப் பொருளாதார சுதந்தரமும் இல்லை; வெளியுலக அனுபவமும் இல்லை. எனவே நகர்ப்புற மகளிர் போல அவர்களிடம் தாழ்வு மனப்பான்மையோ, பாதுகாப்பின்மையோ வெளிப்படுவதில்லை. அவர்கள் வெகு இயல்பாகத் தங்கள் சூழலின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் பொருந்தி விடுகிறார்கள். வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இப்போது அவர்களும் மெல்ல மாறி வருகிறார்கள்; தங்களை மேன்மைப்படுத்தும் வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள். தங்களுக்கு ஏதோ சுதந்தரம் கிடைத்து விட்டது என்பதைப் பறைசாற்றிக் கொள்வதில்லை. தாம் சார்ந்திருக்கும் குடும்பத்தையும், சமூகத்தையும், பரஸ்பரம் உயர்த்தவும், அதனால் உருவாகும் செழிப்பில் தங்களுக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு என்பதையும் சொல்லாமல் சொல்லுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு தேசத்துக்கும் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட பலம் என்று ஒன்று உண்டு. அந்தப் பலத்தை அவர்கள் காலங்காலமாய் பெற்று வந்திருக்கிறார்கள்.

அந்தக் கோணத்தில் பார்க்கையில், இந்தியாவின் பலம் ஆன்மிகம்தான். இந்திய மகளிர்தான் இதைப் போற்றிக் காத்துவரும் மனச்சாட்சியாக இருந்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய மன ஆழத்திலிருந்து அவர்கள் அபார சக்தி

பெற்று, எந்த ஆபத்தையும் எதிர்த்து நின்று, உயிர்த் துடிப்புடன் செயல்பட்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

உண்மை



உயர்ந்த கனவு காணுங்கள். அந்த லட்சியக் கனவில் அப்படியே அமிழ்ந்து போய் விடுங்கள். பிறகு நீங்கள் விழிப்புணர்வு பெறுகையில் உங்கள் அசாதாரண சக்தியை உணருவீர்கள்.

## வீரத் திருமகள் :

அமிர்தசரஸில் நடுத்தரக் குடும்பம் ஒன்றில் பிறந்தவர் கிரண் பேடி. பள்ளியில் விளையாட்டு உட்பட அனைத்திலும் மற்ற மாணவர்களுடன் போட்டியிட்டு ஜெயிப்பதில் கில்லாடி. 1972-இல் இந்தியாவின் முதல் ஐபிஎஸ். அதிகாரியானார். ஆசியப் பெண்கள் டென்னிஸ் விளையாட்டு சாம்பியனாகவும் புகழ்பெற்றவர்.

இந்தியாவின் இரும்பு மனிதர் சர்தார் வல்லபாய் பட்டேல் அவர்களைக் கிரண் தன் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாகக் கொண்டார் என்றால், இவரின் காவல் துறை சேவைக்கு முன்மாதிரியாக அமைந்து அடித்தளம் அமைத்தவர் டெல்லியில் காவல் துறை ஆணையாளராகப் பணியாற்றிய கௌதம்கால் என்பவர்.

எங்கே பதவி ஏற்றாலும் அங்கெல்லாம் தன் ஆர்வம், உற்சாகம், சிரத்தை, மனோபாவம் போன்றவற்றால் புதிய அடிச்சுவட்டை ஏற்படுத்திப் பிரகாசித்தார்.

கிரணின் வாழ்க்கைக் குறிக்கோளாக அமைந்தவை பின்வரும் மூன்று அம்சங்கள்தான் : 1. 'முடியாதவை என்று ஒன்றுமில்லை' இதனையே தான் எழுதிய புத்தகத்திற்கு தலைப்பாக்கிச் சிறப்பித்தார். 2. அடைய முடியாத குறியீடுகளும் இல்லை. 3. கடின முயற்சி, மேன்மேலும் முயற்சிதான் வெற்றிக் கம்பத்தைத் தாண்டும் வழி. இவற்றைத் தன் வாழ்க்கையில் இடைவிடாது கடைப்பிடித்ததால்தான் கிரணால் சோதனைகளும், வேதனைகளும் நிறைந்த காவல் துறையில் தனக்கெனத் தனியிடத்தைப் பிடித்து, அதனைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் முடிந்தது.



யான அதிகாரம் வெளியிலிருந்து பெறப்படுவதல்ல. அது உள்ளிருந்து பெறுவது.

உங்களிடம் ஏற்கெனவே சக்தி குவிந்து கிடக்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஓர் அமைதியான இடத்தில் ஒதுங்கி அமர்ந்து, கண்களை மூடி, உங்களை நீங்களே முழுதுமாக அறிந்து கொள்ளப் பாருங்கள். உங்களிடம் இருக்கிற அதீத சக்தியை அப்போது உணர்வீர்கள்.

இந்தியாவின் செழுமையே உங்கள் கனவாக இருக்கட்டும். அதுவே உங்களுக்குத் தேவையான சகல சக்திகளையும் கொடுக்கும். சாதனைகள் புரியவும், சரித்திரம் படைக்கவும் உங்களைத் தூண்டும்.

# சின்னப் பெண்ணான போதிலே...

**ரேவதி சங்கரன்**

சின்னப்பெண்ணான போதிலே
அன்னையிடம் நான் ஒருநாளிலே
எண்ணம்போல் வாழ்வு ஈடேறுமா
அம்மா நீ சொல் என்றேன்
வெண்ணிலா நிலா
என் கண்ணல்லவா கலா!
உன் எண்ணம் போல் வாழ்விலே
இன்பம் தான் என்றாள்.

பள்ளியில் நான் படிக்கையில்
கேள்வி எழுந்தது என் உள்ளத்தில்
பாடவா? ஓவியம் தீட்டட்டுமா?
சொல்லுங்கள் டீச்சர் என்றேன்
வெண்ணிலா நிலா
என் கண்ணல்லவா கலா
உன் எண்ணம் போல் வாழ்விலே
எல்லாமே செய் என்றார்

கல்யாணம் ஆனபோதிலே
கணவனிடம் நான் கேட்டது
எந்நாளும் இன்பம் பொங்கிடுமா
அன்பே நீர் சொல்லும் என்றேன்
வெண்ணிலா நிலா
என் கண்ணல்லவா கலா!
என் எண்ணம் போலத்தான்
எல்லாமே என்றார்!

இன்று என் மகளும் கேட்கிறாள்
என் ஆசை அம்மா நீ சொல்லு!
எண்ணங்கள் எல்லாம் ஈடேறுமா
அன்பாய் நான் சொல்லுகிறேன்!
வெண்ணிலா நிலா
என் கண்ணல்லவா கலா
உன் கனவுகள் நிறைவேறும்
உன் காலில் நீ நின்றால்!
காலில் நீ நின்றால்.



பெண்ணியவாதிகள் இன்று அடித்துப் பிடித்துக் கேட்கும் உரிமைகளை எல்லாம் இஸ்லாம் அன்றே வழங்கியுள்ளது. இதில் என்னவொரு பரிதாபம் என்றால் முஸ்லிம் பெண்கள் கூட தங்கள் உரிமைகளைப் பற்றி முழுவதும் அறிந்திருக்கவில்லை.

**பெ**ண் குழந்தைகள் பிறந்தாலே, உயிருடன் புதைத்து விடும் பழக்கம் கொண்ட அரேபியாவில் அவதரித்த நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் பெண்களுக்கு அவர்களுக்குரிய அந்தஸ்தை வழங்கி பெண்குலம் தழைக்கச் செய்தார்கள். பெண்களுள் தாய்க்கு மிகவும் உன்னதமான அந்தஸ்தை அளித்தார்கள். ''சொர்க்கமானது தாயின் காலடியில் இருக்கிறது'' என்று போதித்தார்கள்.

# இஸ்லாத்தில்

ஒரு பெண் விரும்பாத எவரையும், கணவனாகக் கொள்ளும்படி பெற்றோராயினும், அவளை நிர்பந்திக்கக் கூடாது. இஸ்லாமிய திருமணங்களில் பெண்ணிடம் சம்மதம் கேட்டு, அவளுடைய கையெழுத்தை பெற்ற பின்னர் மணமுடித்து வைப்பார்கள்.

இஸ்லாம் வரதட்சணைக்கு எதிரானதாகும். ஒரு பெண்ணை கைபிடிக்கும் ஆண் தான், அவள் எவ்வளவு தொகை கேட்டாலும் அதை மஹராகக் கொடுத்து, அவளை கைபிடிக்க வேண்டும். மணமுடித்த பின் அந்த மஹர் தொகையில் அவனுக்கு எந்த உரிமையும் கிடையாது. விவாகரத்து பெற்றாலும் அந்த தொகை அவளுக்கே சொந்தம். அதனால்தான் இஸ்லாத்தில் ஜீவனாம்சம் என்பது இல்லை.





இவ்வுல கில் நிகழக்கூடிய விவாகங்களிலெல்லாம் கணவனும், மனைவியும் மன மொப்பியே வாழ்க்கை நடத்தி விடு வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. ''இறைவன் அனுமதித்ததில் அவனுக்குப் பிடிக்காதது விவாகரத்துதான்'' என்று நபிகள்நாயகம் அருளியுள்ளார்கள்.

மனைவியை இழந்த கணவன் மறு விவாகம் செய்து கொள்வதைப் போல, கண வனை இழந்த மனைவியும் மறுவிவாகம் செய்யலாம். கைம்பெண்களை கைப்பிடிக்க தயங்கும் இளைஞர்களுக்கு நபிகள் நாயகம் அவர்களே, விதவையைத் திருமணம் செய்து எடுத்துக்காட்டாய் விளங்கினார்.



உலக சரித்திரத்திலில்லாத விசேஷமான ஓர் அந்தஸ்தையும் இஸ்லாம் பெண் களுக்கு ஏற்படுத்தி உள்ளது. பெண்களுக்கு தாய், தந்தை, கணவர் ஆகியோருடைய சொத்தில் பாகமளிப்பதுடன், அந்தச் சொத்தை மேற்பார்ப்பதற்கான பூரண அதிகாரமும் அவர்களுக்கே இருக்க வேண்டும் என்று நாயகம் தீர்மானித்தார்கள்.

# பெண்களின் உரிமைகள்

பெண்கள் தொழில் செய்ய இஸ்லாம் அனுமதிக்கிறது. அவளுடைய சம்பாத்தியம் அவளுக்கே சொந்தம். நாயகத்தின் மனைவியான அன்னை கதீஜா அவர்கள் அக்காலத்திலேயே தம் தகப்பனாருடைய வியாபாரத்தை திறம்பட நடத்தி வந்தார்.

பெண்களின் உரிமை என்று வரும்போது, அவர்களின் பாதுகாப்பும் அதில் அடங்கும். முஸ்லிம் களை பொறுத்த வரையில் பர்தா அணிவது பெண் களுக்கு ஒரு கேடயமாகும். அது வும் செல்ஃபோன் கேமராக்கள் மலிந்துள்ள இக்காலத்தில் அது அவசிய மும் கூட.



- தஸ்மிலா அஸ்கர்.

# SHYAMALA EJJI'S
# SAI SUJA

**Exclusive**
**Hand Woven Sarees**
**POLYCOTTON,**
**SILK & COTTON**
**and COTTON SAREES**

## AVAILABLE AT LOOM PRICE



Address:
**New No. 12 (Old No: 14)**
**First Street,**
**East Abhiramapuram**
**Mylapore, Chennai 600 004**
**(Behind Negeswara Park)**
**Phone : 24672078**
**Email : ejji@vsnl.com**

MONDAY THROUGH SATURDAY
10.00 AM TO 6.30 PM

# Tulips Beauty Parlour and Training Institute



**A/c (Regd.)**

## Beautician Course

Basic 1 Month : Rs.3,500/-
Advance 1 ½ Months : Rs.5,000
Full Course 3 Months : Rs.8,000/-

**More than 60 types of Facials** (including) (Indian & Imported)
Mini Facial
Full Facial
Aroma Method
Shanaz Method
Pigmentation
Open Pores
Deep pores
Waxpack
Galvanic
Gold / Silver / Pearl
Thermo Mask
ThermoHerb
Enzyme Facial
Isometric Face Lift
Veg. Peel
Oxygenating Facial
Seaweed Facial
Vitamin C Facial
Fruit Peel
Parffin Mask
Alcaline Wash
Alcaline Peel etc.
★ **Hair**
Dandruff Treatment
Moisture Treatment
Lies Treatment
Hair falling Treatment

Hot oil Massage
Dye Application
Henna Application
10 Types of perming
Hair Colouring
Hair Streaking
Hair Straightening etc.
★ **Threading** : Self & Others
★ **Waxing** : Hot, Cold, Strip
★ **Haircuts** : 30
5 types of pedicure & Manicure
20 types of Makeups
200 Hair styles
★ Ear Piercing
★ Warts Removing
★ Bindi Design, Nail Art
★ Eye brow Implantation
★ **Business Motivation**
★ Electrotheropy (About Beauty Machineries)
★ Herbal Preparation
**Mehendhi :**
★ **Gym for Ladies**

**Fresh Batch for Beautician, Cookery**

## TULIPS ARTS AND CRAFTS CENTRE

* Tailoring * Hand Embroidery * More than 25 types of Paintings * Frame work * Doll making * Flower Making * Cookery * Fashion Choreography * Classical Music * Veena * Portrait Accommodation will be provided for outstation Students.

**Paying Guest for working Womens & Students.**

Mrs. **SHASHIKALA VIJAYA SAGARAM**
210 (Old No.168), Peters Road, Royapettah, Chennai - 14
(Opp. to New College) **Tel : 28524674**
Website : www.tulipsgroups.com

# அன்புவட்ட அரசிக்கு

பூட்டிய கதவுகளுக்குள் பொழுதைக்கழித்த
மாந்தரை வெள்ளி நிலவொளி வெளிச்சம்
காட்டி வழியிது என உணர்த்தியது
எங்கள் மங்கையர் மலர்தான் என்று
இன்று எங்கள் வாழ்வில் நீங்காது,
மங்காது, முதலிடம் பெற்று
எங்களின் குழந்தைகளுக்கும்
முன்னின்று துணை நிற்கும் அருமை
நூலாக, தோழியாக உள்ள மலர்
இருபத்தைந்தாவது பிறந்த நாள்விழா
நிகழ்வை நாங்களும் மூன்று தலைமுறை
யாக நேரில் கண்டு களிக்கும் பாக்கியம்
அருளிய பாசமிகு பூந்தோட்டத்து காவல்
தெய்வமான ஆசிரியரே!
நீங்கள் என்றும் எங்களுக்கு ஒரு
பல்கலைக் கழகம். அன்பு வட்டம் ஒரு
நல்ல அறிமுகம், அதனால் கிடைத்த
அங்கீகாரம், ஒரு நல்ல அனுபவம்.
அனைத்து ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்த
உதவும் ஓர் அரங்கம்.
எல்லோருக்கும் இனிய, எளிய, அறிய
முறையில் புரிய வைத்து பல
துறையில் சிறந்து விளங்கும்
அனைவரையும் சிறப்பு வழியில்
வழிநடத்த உதவும் எங்கள் அன்னை
அவர்களுக்கு இந்த வாழ்த்துரையை
அர்ப்பணிக்கிறோம்.
நீங்கள் என்றும் எங்களுக்கும்,
எங்கள் 'வாசுகி மாதர் சங்கத்திற்கும்'
அன்னையாய்
விளங்கி எங்களை
நல்வழிபடுத்துவீர்கள்.
ஐயமில்லை.



அன்புமடல்...

வாசுகி மாதர் சங்கம்

ஆலோசகர்

N. Kapila

V. Jayasree

S. Geetha

Jayashree B Rao

ஆலோசகர் ஆலோசகர்

K. Srividya S. Neela



# அன்பு வட்டம்

**வி.** ஜானகி, சென்னை - 4.

*மாவட்டந்தோறும் பெண்களைச் சந்தித்து உரையாடுகிறீர்கள். பொதுவாக, அவர்களிடம் தென்பட்ட அம்சம் எது?*

மாவட்டம் தோறும் சந்திக்கின்ற மங்கையரிடம் ஆற்றல் மிக்க ஆக்க சக்தியை, ஊக்கப் பெருக்கினை ஆர்வத்தினை, அறிவுத் திறனைக் கண்டு வியக்கிறேன். அம்மம்மா! 'மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி!' என்பது வெறும் அலங்காரச் சொல் அல்ல! கண்கண்ட உண்மை. குடும்பப் பொறுப்போடு தமக்குள் எத்தனை திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு அரிய புதையலாக விளங்குகிறார்கள்! அத்தனையையும் கொட்டி விட வேண்டும். பாராட்டுப் பெற வேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் வடிகாலைத் தேடுவது நன்றாகப் புரிகிறது. அத்தனை பேருக்கும் வாழ்க்கை பயனுள்ளதாக அமைய வேண்டும் என்று மனதார வாழ்த்துகிறேன்.



• கனுதேசாய் ஓவியம்

எம். சுலைஹா, கீழக்கரை.

*'காலத்தினால் செய்த நன்றி சிறிதெனினும் ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது' என்ற குறளுக்கு இணங்க, கல்விக்குப் பணம் கொடுத்து உதவுவது, பசிக்கு உணவு கொடுப்பது - எது சிறந்தது?*

கொடுப்பது என்ற ஈகைக் குணம் எல்லோருக்கும் வந்து விடாது. நெஞ்சில் ஈரம் கொண்டவர்களால் மட்டுமே துயருருவோர் துன்பம் கண்டு உதவ நினைக்க முடியும். கல்விக்குப் பொருளுதவி செய்வது நல்லதுதான். ஆனால், பசிப் பிணியின் கொடுமையினை ஒருநாளேனும்



உணர்ந்திருந்தால், அதனால் ஒரு ஜீவன் அடைகின்ற வேதனையைப் புரிந்து கொண்டால், பசிக்கு உதவுவதுதான் தலையாயது என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.



✱ கண்ணப்ப நாயனார்

உங்களது கருத்து ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. பரிசு பெறாவிட்டால் குறைந்தா போகப் போகிறீர்கள்? பல்லாங்குழியில் காசி பொத்தி விட்டீர்களே! போதாதா?

*லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.*

✱ கோபுலு

*எத்தனையோ புதுமை செய்த தாங்கள் சிறந்த கேள்விக்கு பதிலோடு பரிசும் அளித்தால் குறைந்தா போய் விடுவீர்கள்? (என் பதிலே ஒரு பெறற்கரிய பரிசு என்ற கப்சா/புருடா வேண்டாமே!) பரிசீலனை செய்யப்படுமா?*

கப்சா, புருடா விடுவது என்ற வார்த்தைகள் வேண்டாமே! இது அன்பு வட்டம்! அம்பு வட்டம் இல்லை! இதில் இன்னும் நீங்கள் உண்மையாக நுழையவில்லை என நினைக்கிறேன். அன்பு வட்டத்தினுள் வந்து விட்டால் உங்களது கேள்வி எப்படி இருந்திருக்கும் தெரியுமா? ''மிகச் சிறந்த கேள்விக்கு பதிலோடு பரிசும் அளித்தால் மகிழ்வோமே! செய்வீர்களா அம்மா?'' நாங்களே அப்படி ஒரு பரிசு தரலாம் என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் (ஒட்டுக் கேட்கும் பழக்கம் உண்டோ?) உங்களது அம்பு தைத்தது.



✱ நாமக்கல் கவிஞர்

*ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 42.* ✱

*சொந்த முயற்சியாலும், திறமையாலும் சாதித்து லட்சியத்தை அடைய வேண்டும் என்று உழைத்தாலும், உழைப்புக்கேற்ற பலனின்மையோ, தடையோ வரும்போது நீங்காத இறைபக்தி இருந்தும் இறைவனிடம் கோபப்பட்டு மனம் திறந்து புலம்பி நியாயம் கேட்பது தர்மமா? அதர்மமா?*

இறைவனிடம் கோபப்படுவதும், மனம் திறந்து புலம்பி நியாயம் கேட்பதும், தப்பென்று யார் சொன்னார்கள்? ஒருமுறை சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருடைய உடைமைகள், முருகன்பூண்டி என்ற ஊரின் அருகில் கொள்ளையிடப்பட்டது. கோபத்துடன் அவர் அந்த ஊரில் கோயில் கொண்டுள்ள இறைவனை, 'எத்துக்கிங்கிருந்தீர்? எம்பிரான் நீரே!'' என்று சாடியிருக்கிறார். பரவாயில்லை! தமிழில் உங்கள் புலம்பல் இருந்தால் நல்லது. ''முத்தமிழால் வைதாரையும் அங்கு வாழவைப்போன்'' என்பதை நம்புங்கள்.

## பழமொழிகளின் விளக்கம் :

1. மோதிரக் கையால் குட்டு வாங்குவது

மோதிரக் கையால் அல்ல. மோதுகிற கையால், உனக்குச் சரிசமமான அந்தஸ்து உள்ளவனிடம் மோத வேண்டும்.

2. சோழியன் குடுமி சும்மா ஆடுமா?

சோழியன் என்ற இனத்தவர் அந்த நாளில் தலையில் நிறைய முடி வளர்த்து அதைக் குடுமி போல் முடிந்திருப்பார்களாம். தலையில் வைத்து கனமான சாமான்களைத் தூக்கி வர வேண்டியிருந்தால் துணியால் செய்த சும்மாடு ஒன்றைத் தலையில் வைத்து அதன் மேல் கனமான சாமான்களைத் தூக்கி வருவார்களாம். என்னதான் தலைநிறைய முடி நிறைய இருந்தாலும், ''சோழியன் குடுமி சும்மாடு ஆகுமா'' என்பதுதான் மறுவி, ''சும்மா ஆடுமா'' ஆகிவிட்டது.

3. குருவிக்குத் தக்க ராமேஸ்வரம்

''குருவிக்குத் தக்க ராமேஸ்வரம்'' ஏதாவது அர்த்தம் இருக்கிறதா? இதையே குறிவைக்க + தைய்க்கும் + ராமசரம். ராமன் குறிவைத்து அம்பு எய்தால் அது குறிதவறாமல் தைக்குமாம். அதுபோல எந்த ஒரு காரியத்தையும் சரியாகத் தீர்மானித்து செய்தால் தவறாமல் நினைத்தது நடக்கும்.

4. பூராடம் கழுத்தில் நூல் ஆடாது.

பூராட நட்சத்திரப் பெண்ணின் கழுத்தில் ஒருவன் கட்டிய தாலி ரொம்பவும் கெட்டியாக இருக்குமாம். அவள் கணவன் தீர்க்காயுளுடன் இருப்பானாம். என் பாட்டி சொல்லக் கேட்டு எழுதியது.

- ஜெயசுந்தரி

*சுபா தியாகராஜன், சேலம் - 9.*

*'சாதிக்க வேண்டும்' என்ற வெறியில், ஏதேனும் ஒரு போட்டிக்காக இரவு, பகல் பாராது மண்டையைப் பிய்த்துக் கொண்டு நம் படைப்புகளை அனுப்பும் போது, என் படைப்பின் மீது நம்பிக்கை கொண்டு காத்திருக்கும்போது, நம்முடையதை விட சுமாரான கருத்துக்கள் கொண்ட படைப்பிற்கு பரிசு கிடைக்கும்போது, என் மனது சமாதானமடைய மறுக்கிறதே? தயவுசெய்து பதில் அளிக்கவும்.*

போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவது தான் பெரும் சாதனை என்ற உங்களது கருத்தினை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ''நம்முடையதை விட சுமாரான கருத்துக்கள்'' என்பதை ஊஹூம்! நான் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டேன். மண்டையைப் பிய்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்! முடி வளர்வது கஷ்டம். நீங்கள் பெரும் பாக்கியசாலி! உயர்ந்த மனிதப் பிறவியில், சிந்திக்கும் திறனோடு பண்பாக எழுத்தில் கருத்துக்களை வடிக்கும் திறமைசாலியாக இருக்கிறீர்களே! இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்? உங்களது எல்லா ஆசைகளும் முழுமையாக நிறைவேற வாழ்த்துக்கள்!



* இந்த மாதம் 'அன்பு வட்டம்' சிறந்த கேள்விக்கு ஸ்ரீ கணேஷ் மார்கெட்டிங், சென்னை வழங்கும் வீட்டுப் பொருள் பரிசு பெறுபவர் : ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 82.

*எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி - 16.*

*கடல், கடற்கரையை மனிதர்கள் எந்த அளவுக்குத் தவறாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதையும், இயற்கையுடன் மனிதன் விளையாடிய விளையாட்டுகளால் ஏற்பட்டதுதான் சமீபத்திய சுனாமிப் 'பேரழிவு என்பதையும் நீங்க பொட்டிலடித்தாற் போல் விளக்கியிருந்ததை உள்ளம் கனக்கப் படித்து கலங்கினேன். அதே சமயம், "தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரைப் பழிக்காதே'' என்றுதான் பாட்டன்மார் பாட்டிமார் சொல்லி வைத்தாற்போல் ஓர் ஞாபகம்!*

**இதே கருத்தினைக் 'காதால்' மட்டும் கேட்டவர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள். உண்மையில், நாமக்கல் கவிஞர் ராமலிங்கம் பிள்ளையவர்களது கட்டுரைகளைப் பாடநூலாகப் படித்ததில் உணர்ந்ததைத்தான் சொல்கிறேன். தாயைப் பழித்தல் என்பது தூற்றுதல்தான். ஆனால் அவளுக்குக் களங்கம் ஏற்படுத்துவது பிழைத்தல், எத்தகைய பாவம் என்பதை அழகாகக் கவிஞர் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இடக்காகவே கடிதம் எழுதும் நீவிர் கொஞ்சம் நாமக்கல் கவிஞரையும் சுவைத்துத் தான் பாருமேன்! மண் குதிரை நம்பி ஆற்றில் இறங்காதே என்பது 'மண் குதிரையை' ஆகவில்லையா? பழமொழிகளைச் சிதைப்பதும் நம் பண்பே!**

*லலிதா வெங்கடரமணன்,*
*சென்னை - 4.*

*பேரக் குழந்தைகளுக்கு புராணக் கதைகள் கூறித் தூங்க வைப்பேன். அவ்வாறு கூறும் போது கண்ணப்பர் கதையைக் கூறினேன். "இறைவன் படங்கள் இருக்கும் இடத்தில் காலை நீட்டிக் கொண்டு படுத்தால் கூட தவறு என்கிறீர்கள். இவர் இறைவன் கண்ணைக் காலாலேயே மிதிக்கின்றார். இவர் செய்தது மட்டும் நியாயமா? எங்களுக்கும் தான் கடவுள் பக்தி உண்டு'' என்று இடக்குமுடக்கான கேள்விகள் கேட்கின்றனர். இந்த இடத்தில் நீங்கள் இருந்தால் என்ன பதில் கூறுவீர்கள்?*

**பாமர பக்தி என்று உண்டு. பூஜா விதானங்களின் முறைப்படி அல்லாமல், தனக்குத் தெரிந்த வகையில், தனது பக்தியினை வெளியிடும் போது இறைவன் மீது சொரியப்படும் அன்பு மழை அப்பழுக்கில்லாதது. 'கண்ணப்பன் ஒப்பதோர் அன்பு' என்று மிக உயர்வாகக் கூறுவார் மணிவாசகப் பெருமான்.**

**படித்த கற்றோர்கள் முறைப்படி பூசிப்பதிலும், ஒன்றும் அறியாதவர் காட்டும் அதீத பக்தியிலும் பார்ப்பவருக்கு வேறுபாடுகள் தெரியலாம். ஆனால், எல்லாம்வல்ல பரம்பொருள், தழுவக் குழையும் பண்பினன் அல்லவா? குழந்தைகள் இடக்குமடக்கான கேள்விகள் கேட்பது அவர்களுடைய தனித்தன்மையைக் காட்டுகிறது. சொல்லிப் புரிய வையுங்கள்.**

*பி. கமலா, சென்னை - 93.*

*'கண்' மை தயாரிக்க நீங்கள் சொன்னீர்கள் இல்லையா? அதே போல் இன்னுமொரு தயாரிப்பு :*

*சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் கடுக்காய்ப் பொடி செய்து துணியில் வைத்து திரித்துக் கொண்டு, விளக்கெண்ணெய், நல்ல எண்ணெய் சரிசமமாக சேர்த்து விளக்கில் விடவும். மண் மடக்கில் சந்தனம், கடுக்காயைத் தேய்த்து பூசிவிட்டு, இருட்டு அறையில் மண் விளக்கில் (இரண்டு கல்வில் அடுப்பு) திரியைப் போட்டு விளக்கு ஏற்றி விடவும். மடக்கில் மை தூள் சேர, ஒரு பாத்திரத்தில் பொடிகளைச் சேர்த்து பசு வெண்ணெயில் குழைத்து மை டப்பியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.*

**கண் மை தயாரிக்கத் தாங்கள் கூறியுள்ளதும் சரியே! கடுக்காய்,**

# உங்கள் கனவுகளை

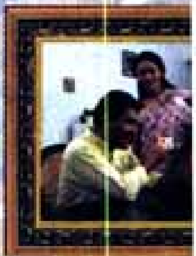


அனுராக்



அக்ஷரா

Sreev
Encl
COIMBA



## அன்புக்கு அடித்தளமாய்

குடியிருப்பதற்கான இடத்தை தேர்ந்தெடுக்கும்போது, உங்களுடைய எண்ணங்களும் விருப்பங்களும்தான் முக்கியம். அதனால் தான் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நாங்கள் மிக அதிக அக்கறை காட்டுகிறோம். கட்டட மனை அமைந்துள்ள இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலிருந்து, உங்கள் இல்லம் உருவாவதற்குத் தேவையான ஒரு சிறு ஆணி கூட எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது வரை எல்லாவற்றிலுமே எங்கள் கவனம் முழுமையாக இருக்கும்.

இந்த வீட்டுத் திட்டம் மேட்டுப்பாளையம் சாலையில் அமைக்கப்படுகிறது. வாழ்க்கைக்கு மிக அத்தியாவசியமான பள்ளிகள், கல்லூரிகள், வங்கிகள், டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்ஸ், மருத்துவமனைகள் எல்லாம் இந்தத் திட்டத்திற்கு மிக அருகிலேயே உள்ளன. இந்தத் திட்டம் மிக ரம்யமான சூழ்நிலையில் அமைக்கப்படுகிறது.

8.1 ஏக்கர் பரப்புள்ள இந்த இடத்தில் மொத்தம் 49 மாளிகை வீடுகள் (வில்லா) மட்டுமே

உடனே முடிவெடுங்கள்!

அத்துடன் உயர்ந்த தரத்திற்கான ஸ்ரீவத்ஸா முத்திரை
தாமதித்தால் இந்த வாய்ப்பு கிடைக்காது... இங்கே கட்டப்படுவது 49 வீ

ஆர்க்கிடெக்ட்டுகள் : சங்கர் அண்ட்

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல்

உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அடித்தளம் அ

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, *Email: sreevatsa@tou*

சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. பே
பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055 / 2596 5032 / 25

TÜV
ISO 9001
ISO 9001: 2000 Certified

# நனவாக்கும் வீடுகள்



விஸ்வா



சைதன்யா



# அமைந்திடும் இல்லங்கள்

கட்டப்படும். இவை அனைத்தும் தனித்தன்மையுடன் மிக அழகாக வடிவமைக்கப்பட்டு, நான்கு வகைகளில் கிடைக்கும்.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| வகை A | அனுராக் | 2955 | சதுர அடி | வகை C | சைதன்யா | 2692 | சதுர அடி |
| வகை B | அக்ஷரா | 2762 | சதுர அடி | வகை D | விஸ்வா | 2745 | சதுர அடி |

அழகான தோற்றம். கூடுதல் மதிப்பைக் கொண்ட, பயனுள்ள பல சிறப்பம்சங்கள், அத்துடன் உரிய கவனம் செலுத்தப்பட்ட வகையில் நான்கு நேர்த்தியான டிசைன்கள்.

கிளப் ஹவுஸ், நீச்சல் குளம், உடற்பயிற்சிக்கான ஜிம், கோயில், 30 அடி அகலம் உள்ள அருமையான சாலைகள், லேண்ட்ஸ்கேப்பிங் செய்யப்பட்ட அழகான தோட்டப் பகுதி, சுற்றிலும் பாதுகாப்பான காம்ப்பவுண்டு சுவர் என்றவாறு இன்னும் எத்தனையோ பல சிறப்புகள் இங்கே உண்டு...

இருக்கிறது... அதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்?
கள் மட்டுமே! உங்களுடைய இல்லத்தை இன்றே தேர்ந்தெடுங்கள்!
சோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

டர்பு கொள்ளுங்கள்:

## எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

வே எங்கள் கட்டிடங்களுக்கு ஆதாரம்!

பேபா. போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
ntelindia.net Visit us at: www.sreevatsa.com
ன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2595 7953 / 2596 1029-31
2 4087 Email: sreevatsa@vsnl.com

Anugrah Madison 3265

பருத்தித் துணி, விளக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், பசு வெண்ணெய் பயன்படுத்துவதும் சிறந்த முறையே! நமது முன்னோர்கள்தான் எவ்வளவு திறமையானவர்கள்! ஒரு இலக்குக்கு எத்தனை வழிகாட்டியிருக்கிறார்கள்! தங்களது மை தயாரிக்கும் குறிப்பை, 'உண்மையான கண் மை - மற்றுமொரு முறை' என்று வாசகர்கள் குறித்து வைத்துக் கொள்வார். நன்றி, கமலா!

*ரவி காமாக்ஷிப்ரியா, சென்னை - 61.*

*கோபுலு, வர்மா போன்றவர்கள் பத்திரிகைகளில் வரும் கதை, கட்டுரைக்கு ஏற்ப படம் வரைவார்கள், அரை நூற்றாண்டுக்கு முன். இப்போது வரைபவர்களின் படத்தில் உயிரோட்டம் இல்லை. ஏன்!*

கோபுலு, வர்மா, சந்திரா, மணியம் ஆகியோர் அன்று வரைந்த ஓவியங்களைப் பார்த்து வரைவதில் ஈடுபாடு கொண்டவர்கள் என்னைப் போல் பலர் இருக்கலாம். பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தீபாவளி மலரில், கனு தேசாய் என்பவர் வரைந்த பின்னலழகு, என் நெஞ்சோடு இன்றும் பின்னிக் கிடக்கிறதென்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்! உயிர் ஓட்டம் இல்லை என்று சொல்லி விட முடியாது. அதை விட வாழ்க்கையின் ஓட்டம் வேகமாக இருக்கும் போது அவர்களை நோவானேன்? ஃபில்டர் காபியின் சுவையே தனிதான்!

## அபிநய சதுரர்



மகாஸ்வாமிகளுக்கு அபிநயம் கைவந்த கலை. அவர் மௌன விரதம் மேற்கொண்டிருந்த போது, ஒரு பெண்மணி அவரை வந்து நமஸ்கரித்தார். உடனே ஸ்ரீசரணர் தமது தலையைத் தடவ 'ஆமாம்! தலையூர் தாத்தாவுடைய பேத்திதான் நான்' என்றார் அந்தப் பெண்மணி. புன் சிரிப்புடன் ஸ்வாமிகள் அருகிலிருந்த மஞ்சள் கிழங்கைத் தொட்டதும்; ''மஞ்சுப்பாட்டிக்குத் தள்ளலை...'' அந்த அம்மாவின் பதில். குழந்தை போல் சிரித்தபடி பெரியவர்; வயிற்றைத் தொட்டு விட்டு அருகிலிருந்த அலாரம் கடிகாரத்தைக் காட்டினார். அந்தப் பெண்மணி சளைக்கவில்லை. ''வைத்தீசுவரன் மாமா காலையில் வருவதாகச் சொன்னார்'' என்று சொல்லிவிட்டுச் சுற்றி நின்றவர்களை ஒருமுறை சுற்றிப் பெருமையுடன் பார்த்து விட்டு, ''நாங்க மணியக்காரர் பரம்பரை! அதுதான் பெரியவா சொல்றா...'' சுற்றியிருந்து பார்த்தவர்களுக்கு அது ஒரு அபிநயவிருந்தாக அமைந்தது.

- ரோகிணி

# வெள்ளை ரோஜாக்கள்!

## இளந்தளிர்கள் - புதிய பக்கம்

தற்கொலை - ஐயோ!
அது ஒரு கோழைத்தனமான முடிவு
அது ஒரு கொம்பு முளைத்த கொடிய பிசாசு
வாழ்க்கையே பிரச்னை என்று,
தற்கொலை என்னும்
முள் முளைத்த பாதையில் செல்லாதே
வாழ்வு என்ற ஒரு இறகு வைத்த
தேவதையிட்ட பூமலர்ந்த பாதையில் செல்
உனது கண்ணீர் நாளை
பூக்களாய் மாறும்.
இன்று நீ பார்க்கிறாய்
உன் தோட்டத்தில்
கறுப்பு ரோஜாக்கள்
அதற்காக உன் இமைகளை
மூடி விடாதே!
வாழ்க்கை அது இருக்கும் வரை வாழ்ந்து விடு
வாழ்ந்து முடித்து, உன் உயிரை இழப்பதற்கு முன்
பார் உன் கனவுத் தோட்டத்தில்,
இல்லை இல்லை, நினைவுத் தோட்டத்தில் உள்ள
பூக்கள் அனைத்தும்,
உனது மனதைப் போல்
வெள்ளை ரோஜாக்களால் நிரம்பியிருக்கும்!

- வி.எஸ். சுதா ப்ரியா.



மங்கையர் மலரின் விழுதுகள் அவர்களாகவே எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பிய கவிதை, கட்டுரைகளைப் பார்த்ததும்தான் அவர்களுக்கென்றொரு பகுதி ஒதுக்கினால் என்ன என்று தோன்றியது. இந்த இளம் சிறுமிகளின் ஆர்வத்தின் வேகம் மகிழ்ச்சியூட்டுவதாக இருக்கிறது. ஆகவே இந்தப் பகுதி மாணவி வாசகிகளுக்காக!

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

# இயேசு மீது வழக்கும்; தண்டனையும்!

அஞ்சல் தலைகள் சொல்லும் கதைகள்...




யூத சமயத்தின் பழைமைக் கொள்கைகளை இயேசு எதிர்த்தார். யூத சமய குருக்கள் இவர் உயிரை வாங்கத் திட்டமிட்டனர்.

இயேசுவின் பன்னிரு சீடர்களில் ஒருவனான யூதாஸ் என்பவன் அவரைக் காட்டிக் கொடுக்க, உரோமப் படை வீரர் கைது செய்தனர். ஆளுநர் பிலாத்து விசாரித்தார். 'நீ யூதரின் ராஜாவா?' என்று ஆளுநர் கேட்டதற்கு 'நீர் சொல்கிறபடிதான்' என்றார் இயேசு. அவர் ஆன்ம ராஜ்ய அரசன் என்ற பொருளில் பேசினார். மரணதண்டனைக்கேற்ற குற்றமாக இதைக் கருத முடியாது என்று எண்ணிய பிலாத்து இயேசுவை விடுதலை செய்தான். ஆனால் சமய குருக்களும் மக்களும் ஆளுநரை எதிர்த்துப் போராடினர். 'நீர் சீசரின் ஆளுநராக இருந்தும் சீசருக்கு எதிராகத் தன்னை ராஜா என்று ஒப்புக் கொள்ளும் ஒருவனை விடுதலை செய்தால், நீர் சீசருக்குத் துரோகம் செய்வதாக உம்மைப் பற்றி சீசரிடம் குறைசொல்வோம்; இயேசுவுக்கு மரண தண்டனை வழங்கும்' என்று கலகம் செய்தனர்.




'ராஜதுவேஷி'யை விடுதலை செய்வது 'ராஜதுரோகம்' என்பதை உணர்ந்தும், மக்கள் சக்திக்கு அஞ்சியும் பிலாத்து இயேசுவுக்கு மரண தண்டனை வழங்கினான். ஆனாலும், முழு மனத்துடன் வழங்கவில்லை. செய்த குற்றம் இன்னது என்று, குற்றவாளியின் தலைக்கு மேல் சிலுவையில் எழுதி வைக்க வேண்டும். 'இவன் யூதரின் ராஜா' என்று பிலாத்து எழுதி வைத்தான். 'ராஜா என்று சொன்னான்' என்று எழுதும்படி குருக்கள் கேட்டனர். 'நான் எழுதியது, எழுதியதே' என்று சொல்லி, பிலாத்து எழுந்து சென்றான். இயேசுவைச் சிலுவையில் அறைந்து கொன்றார்கள். அவரை அடக்கம் செய்தார்கள். மூன்றாம் நாள் உயிரோடு எழுந்தார். இந்தச் செய்திகள் அனைத்தும் 'பைபிள்' நூலில் உள்ளன.



இந்த வரலாற்றின் முக்கிய நிகழ்வுகளை ஓவியமாகத் தீட்டியுள்ளனர் புகழ்பெற்ற ஓவியர்கள். அவற்றை 'ஈஸ்டர்' காலத்தில் அஞ்சல் தலைகளில் வெளியிடுவது பல நாடுகளில் வழக்கமாகும். கைகள் கட்டுண்ட நிலையில் பிலாத்துவின் முன் இயேசு விசாரிக்கப்படும் காட்சியை ஷார்ஜா நாட்டு அஞ்சல் தலை காட்டுகிறது. சிலுவையில் தொங்கிய காட்சியை மேற்கு ஆப்பிரிக்க நாடாகிய ஈக்வடோரியல் கினியா வெளியிட்டுள்ளது.

**- தா. நான்சி திவ்யா.**
**(ஒன்பதாம் வகுப்பு)**

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

# என் சாய்ஸ்!




சிறுவயதில் இரவு நேரங்களில் அமரர் கல்கியின் 'பொன்னியின் செல்வன்' கதையையும் ஆங்கிலப் படங்களுக்கே உரித்தான அதன் பிரம்மாண்ட காட்சிகளையும் விவரித்தே வளர்த்தார் என் அப்பா. இதனால் சிறுவயது முதல் க்ளோஸ் டு மை ஹார்ட் என்றால் அது கல்கி இதழ்தான்.

வெறும் சினிமாச் செய்திகளுக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் தராமல், அதே சமயம் அப்படி வெளியிட்டாலும் கண்ணியமான சினிமா புகைப்படங்களை மட்டுமே வெளியிடுவதால் பத்திரிகைகளில் என் சாய்ஸ் என்றால், அது கல்கிதான்.

- 'பெப்ஸி' உமா

படம் : ஸ்ரீஹரி




# மகளிரும் ஆன்மிகமும்

ஆன்மிகம் இந்தியப் பெண்களின் ஒரு சிறப்பம்சமாகவே காலம் காலமாக இருந்து வருகிறது. இந்திய ஆன்மிகத்திற்கு வேர் போன்று இருப்பவர்கள் பெண்களே ஆவர்.

ஒரு பெரிய மாமரம் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த மரத்திலிருந்து பழங்கள் எல்லாவற்றையும் பறித்தாலும் மரம் இருக்கும், அந்த மரத்திலிருந்து காய்கள் எல்லாவற்றையும் பறித்தாலும் மரம் இருக்கும், அந்த மரத்திலிருந்து பூக்கள் எல்லாவற்றையும் பறித்து விட்டாலும் மரம் இருக்கும், அந்த மரத்திலிருந்து இலைகள் எல்லாவற்றையும் நீக்கிவிட்டாலும் மரம் உயிருடன் இருக்கும். அந்த மரத்தின் கிளைகளை வெட்டினாலும் மரம் உயிருடன் இருக்கும். ஆனால் அந்த மரத்தின் வேர்களை நீக்கிவிட்டால் மரம் உயிருடன் இருக்காது. பெண்கள்தான் இந்திய ஆன்மிகத்திற்கு வேர் போன்று இருந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

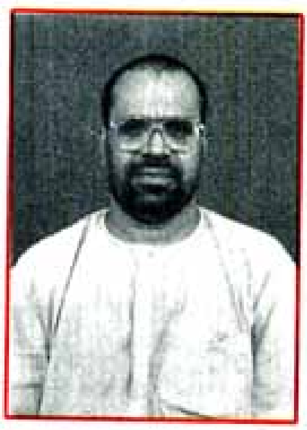
"நான் சிறுவனாக இருந்தபோது என் தாயிடமிருந்துதான் தெய்வத்தை வழிபடுதல், தெய்வ பக்தி, ஆலயம் சென்று இறைவனை வழிபடுதல், ஒழுக்கம், கடமை போன்றவற்றைக் கற்றுக் கொண்டேன்'' என்று விநோபாபாவே குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

"எங்கே பெண்கள் மதிக்கப்படுகிறார்களோ அங்கே தெய்வங்கள் மகிழ்ச்சியடைகின்றன. எங்கே பெண்கள் மதிக்கப்படவில்லையோ அங்கே எல்லாக் காரியங்களும் முயற்சிகளும் நாசமாகின்றன என்று மனு கூறுகிறார்.

எந்த நாட்டில் குடும்பத்தில் பெண்களுக்கு மேன்மையான இடம் இல்லையோ, எங்கே அவர்கள் துயரத்தோடு வாழ்கிறார்களோ அந்த நாடும் குடும்பமும் உயர்வடைவதற்கான நம்பிக்கையே இல்லை. எனவே, இந்தக் காரணங்களால் நமது நாட்டுப் பெண்கள் முதலில் உயர்வு பெற வேண்டும்.

பெண்மணிகளின் நிலைமை வளர்ச்சியடைந்தாலன்றி, உலகம் நலம் பெறுவதற்கு வாய்ப்பே இல்லை" என்று சுவாமி விவேகானந்தர் கூறியுள்ளார்.

தற்காலப் பெண்கள் கல்வி, பொருளாதாரம், விஞ்ஞானம், தொழில் நுட்பம் போன்ற அனைத்துத் துறைகளி






## அஷ்டாவதானி

**ப**த்திரிகை ஆசிரியராக மட்டுமல்ல, நூற்றுக்கணக்கான நாவல்களை எழுதிய வை. மு. கோதைநாயகி மழைக்குக் கூட பள்ளிக்கூடம் பக்கமே ஒதுங்காதவர் என்பதுதான் ஆச்சரியம். இருபது வயது வரைக்கும் அவருக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரியாது.

சுவாரஸ்யமாக கதை சொல்வார் கோதைநாயகி. குழந்தைகள் மட்டுமல்ல பெரியவர்களும் இவரது கதைகளை ஆர்வத்துடன் கேட்க ஆரம்பித்தார்கள்.

'அற்புதமாக இருக்கின்றன. இதையெல்லாம் அப்படியே புத்தகமாகப் போடலாமே' என்று தெரிந்தவர் ஒருவர் ஆலோசனை தந்தார். ஏன் செய்யக் கூடாது என்று தோன்றிற்று. கோதைநாயகிக்கும். ஆனால் அவருக்கு எழுதத் தெரியாது.

ஓர் எண்ணம் உதித்தது. கோதைநாயகி சொல்ல... சொல்ல, பக்கத்து வீட்டுப் பெண் பட்டம்மாள் அதை அப்படியே எழுதினார். 'இந்திர மோகனா' என்கிற அந்தக் கதை (நாடக வடிவம்) பெரிய பரபரப்பை ஏற்படுத்தி பேர் வாங்கித் தந்தது.

இரண்டாவது கதை 'வைதேகி'யைத் தானே தன்னுடைய கையெழுத்தில் எழுதிவிட வேண்டும் என்ற வேகம் பிறந்தது கோதைநாயகிக்கு. ஒரு வெறியாக எடுத்துக் கொண்டு சில மாதங்களிலேயே தமிழ் கற்றுக் கொண்டு தனது அடுத்த நாவலை எழுதிக் காட்டினார். சில எழுத்துப் பிழைகள் வந்தன. அதுபற்றியெல்லாம் அவர் பயப்படவில்லை. தகுந்த நபர் வைத்து திருத்திக் கொண்டார்.

தனது கதைகளை வெளியிடுவதற்காகவே 'ஜகன் மோகினி' என்ற பத்திரிகையை குறைந்த விலை தந்து வாங்கினார். அப்போது அது நொடித்துப் போய் வந்து கொண்டிருந்தது. ஆச்சரியம் என்னவென்றால், அந்தப் பத்திரிகை கோதைநாயகியின் எழுத்துக்களால் நெம்பர் 1 என்ற இடத்தையும் பிடித்தது.



னும் சாதனைகள் படைக்க வேண்டும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் பாசம், பரிவு, அன்பு, அடக்கம், கருணை, தயை, பண்பு, பொறுமை போன்ற தெய்வீக குணங்களுடன் பெண் பெண்ணாகத்தான் இருக்க வேண்டும். அதுவே பெண்களுக்கும் நல்லது, சமுதாயம் முழுமைக்கும் நல்லது.

தற்காலப் பெண்கள் சமையல் போன்ற வீட்டு வேலைகளிலும் கலைகளிலும் சிறந்து விளங்க வேண்டும், எதிர்காலத்தில் மாமனிதர்கள் உருவாவதற்கு ஏற்ற வகையில் குழந்தைகளைச் சிறந்த முறையில் வளர்க்க வேண்டும், தொழில் துறையில் சிறந்த நிர்வாகிகளாக விளங்க வேண்டும்; செயல் வீரர்களாகவும், விஞ்ஞானிகளாகவும், வீராங்கனைகளாகவும் விளங்க வேண்டும். இவற்றுடன் நீதி நூல்கள், ஒழுக்க நூல்கள், ஆன்மிக நூல்கள் என்ற வகையில் அமைந்த சாஸ்திரங்களைப் படைக்கும் ரிஷிகளின் நிலையை அடைய வேண்டும் -இதுவே தற்கால இந்தியப் பெண்கள் பற்றி சுவாமி விவேகானந்தரின் கருத்தாகும்.

- சுவாமி கமலாத்மானந்தா

# இம்மாத இல்லத்தரசி



• கே. கிருத்திகா



• ஜி.டி. மாலதி

பொருள் : நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு சத்தான உணவு

முதல் பரிசு :

பட்டர்ஃபிளை வழங்கும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் மற்றும் பிரஷர் பான்



• ஜெயலக்ஷ்மி



• சீதா சம்பத்

## இன்ஸ்டண்ட் புரோட்டின் மிக்ஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

கொள்ளு - 50 கி,
கம்பு - 50 கி,
கேழ்வரகு - 150 கி,
சம்பா கோதுமை - 100 கி,
வேர்க்கடலை - 100 கி,
கொண்டைக்கடலை - 150 கி,
காராமணி - 50 கி,
பச்சைப் பயறு - 150 கி,
மக்காச் சோளம் - 100 கி,
உடைத்த கடலை - 100 கி,
பச்சரிசி - 50 கி,
புழுங்கலரிசி - 100 கி,
பார்லி - 150 கி,
ஜவ்வரிசி - 50 கி,
முந்திரி - 150 கி,
பாதாம் - 150 கி,







காப்பிப் பொடி, டீ வாங்கினால் அதைப் பிரித்து கவரோடு டப்பாவில் வைத்து உபயோகித்தால் இறுதிவரை காப்பி, டீ கம்மென்ற மணத்துடன் இருக்கும். அது போல் ரீஃபிலில் வரும் ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் பான வகைகளையும் கத்தரித்து அப்படியே ஒரு டப்பாவில் போட்டு, உபயோகிக்கும் போது மட்டுமே ஸ்பூனால் எடுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் இறுதிவரை கட்டி தட்டாது. இது என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

**- ஆர். புஷ்பா.**

---

பிஸ்தா - 150 கி,
துவரம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
சுக்கு - 3 துண்டு,
கசகசா - 2 டீஸ்பூன்

**செய்முறை :**

தானிய வகைகளை தனித்தனியே தண்ணீரில் ஊறவைத்து முளைகட்ட விடவும். பிறகு வெயிலில் உலர்த்தி, வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்து வைக்கவும். சுக்கு தவிர மற்ற சாமான்களையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும். ஆறியவுடன் எல்லாவற்றையும் மெஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைக்கவும்.

**6 மாத குழந்தைக்கு :**

1 கரண்டி மாவிற்கு 1½ தம்ளர் பால் (அ) தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்து கஞ்சியாக மாறும் சமயத்தில் 1 சிட்டிகை உப்பும், தேவையான அளவு வெல்லமும் கலந்து இறக்கவும். ஆறியதும் 1 ஸ்பூன் நெய் விட்டு குழந்தைக்கு புகட்ட சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிடும்.



## 1½ வயதிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு :

◆ இந்த வயதில் குழந்தைகளுக்கு தயிரின் வாசனை பிடிக்காது. மேற் சொன்ன முறையில் கஞ்சி தயாரித்து, அதில் 2 ஸ்பூன் தயிர் கலக்கித் தரவும்.

◆ நன்கு கொதித்த சூடான தண்ணீரில் தேவையான உப்பும், 1 ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயிலும் போட்டு, மைதா 3 பங்கு, சத்து மாவு 1 பங்கு என்ற விகிதத்தில் கலந்து சப்பாத்தி (அ) பூரி செய்யலாம்.

◆ இட்லி மாவில் 1 ஸ்பூன் சத்து மாவை கலக்கவும். கேரட் (அ) பீட்ரூட்டைத் துருவி வைக்கவும். இட்லித் தட்டில் 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் தடவி இட்லி மாவை ஊற்றி, மேலே துருவிய காய்களை தூவி வேகவைத்துத் தரலாம். ம்!! கலர்புல் இட்லி, நிமிடத்தில் காலி.

◆ தோசை மாவில் 2 (அ 3 ஸ்பூன் சத்து மாவை கலந்து ஊற்றி ஏதேனும் கீரைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு மிதமான தீயில் வேகவைத்துத் தரவும். புரோட்டீன் + அயன். டானிக் தேவையென நினைக்கிறீர்கள்?

◆ தோல் நீக்கிய இஞ்சித் துண்டு, தக்காளி ஒன்று மிக்ஸியில் அடித்து, சத்து மாவுடன் கலந்து இட்லி மாவு பதத்திற்கு கரைக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயமும்,

உப்பும் சேர்த்து, அரை ஸ்பூன் நெய் விட்டு அடையாக வார்க்கவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழையை கைகளால் கிள்ளி மேலே தூவித் தரவும்.

◆ நல்ல கொதித்த தண்ணீரில் உப்பும், சத்துமாவும் கலந்து நன்கு கிளறி இடியாப்பக் குழலில் பிழிந்தெடுத்தால் இடியாப்பம் ரெடி. ஆவியில் வேக வைத்து இனிப்பு (அ) காரம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

◆ கொஞ்சம் மாவை ஒரு ஈரத்துணியில் கட்டி இட்லிப் பானையில் வேக வைக்கவும். பிறகு சூடு ஆறியவுடன் வாணலியில் லேசாக வறுத்தெடுத்து மீண்டும் ஆறவைத்து, தேவையான உப்பை தண்ணீரில் கரைத்து, மாவில் தெளித்துப் பிசறவும். கட்டியில்லாமல் பிசிறி மீண்டும இட்லிப் பானையில் 10 நிமிடம் வேகவைத்தெடுக்கவும். இனிப்பு புட்டென்றால் வெல்லமும், பழமும் போட்டுப் பிசைந்து தரலாம். காரப் புட்டு வேண்டுமெனில் தாளித்துத் தரவும்.

குறிப்பு : வெல்லத்திற்கு பதில் கருப்பட்டி உபயோகிக்கலாம். அதில் அயன் சத்து இன்னும் அதிகம்.

◆ குழந்தைகள் தானே சாப்பிடப் பழகும் வயதிது. எனவே ஒவ்வொரு ஐட்டத்திற்கும் மேலே காய்களை தூவி பரிமாறலாம்.

**- கே. இருத்திகா, வேலூர் - 7.**

## இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

## எனி டைம் மல்டி மீல்ஸ்

முதலில் இந்த "மல்டி மீல்ஸ்"க்கான 'ரெடிமிக்ஸ்' தயார் செய்வோம்.

*தேவையான பொருள்கள் :*

புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம்,
பஞ்சாப் கோதுமை (அ) சம்பா கோதுமை - 200 கிராம்,
பச்சைப் பயறு - 100 கிராம்,
காபூலி சனா - 100 கிராம்,
வேர்க்கடலை - 100 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை - 100 கிராம்,
சோயா பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
கேழ்வரகு - 100 கிராம்.

*செய்முறை :*

எல்லா தானியங்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். கேழ்வரகை 2-3 தரம் களைந்து விட்டு கல் அரித்து நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

இரும்பு வாணலி அல்லது கனமான அலுமினியம் வாணலியில் ஒவ்வொரு தானியத்தையும் தனித்தனியாகப் போட்டு மணம் வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுக்கும் போது அதிகம் சிவக்காமல், தீய்ந்து போகாமல் இருத்தல் வேண்டும். பிறகு எல்லாவற்றையும் கலந்து ஆறிய, பிறகு மிக்ஸியில் அரைத்து சலிக்கவும்.

முதல் இருமுறை அதாவது சலித்த சுப்பி (50%) இருக்கும் வரை நைஸ் சல்லடையாலும், அதன் பிறகு மெல்லிய ரவை சல்லடையாலும் சலிக்கவும். அப்போதுதான் 'ரெடிமிக்ஸ்' லேசாக கரகரப்பாக இருக்கும். செய்யும் பொருளும் நாக்கில் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் பொலபொலவென்று இருக்கும். இந்த மாவைக் காற்று புகாத டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க வேண்டியது அவசியம் இல்லை.

தேவையான போது இந்த 'ரெடிமிக்ஸ்' உபயோகித்து பல சத்தான உணவு

நல்லது சொன்னாக் கேட்டுக்கணும்

**குழந்தைகள் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு கைகளை நன்றாக சோப்புப் போட்டுக் கழுவ வேண்டிய அவசியத்தை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். நக அழுக்கில் நாக்குப்பூச்சியின் முட்டைகள் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்.**



கள் செய்து நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். இந்த தானியங்களில் புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் தேவையான விட்டமின்கள் இருப்பதால் இது ஒரு சத்தான சமச்சீரான உணவாகும்.

**சுவையான கூழ் :**

1 டேபிள் ஸ்பூன் மேல் குறிப்பிட்ட 'ரெடிமிக்ஸ்' மாவு எடுத்து அரை கப் நீரில் கரைத்து ஒரு கொதி விட்டு இறக்கி அரை கப் பால், அரை ஸ்பூன் சர்க்கரை எல்லாம் கலந்து கொஞ்சமாக நெய் காய்ச்சி விட்டு சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக் கொடுக்கலாம்.

**3. மினி டோக்ளா**

2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவை புளிக்காத கெட்டி மோர் விட்டு உப்புப் போட்டு இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் காய விட்டு மஞ்சள் தூள் போட்டு மாவில் கலக்கவும். 1 சிட்டிகை ஈனோஸ் ஃப்ரூட் சால்ட் எடுத்து 1 ஸ்பூன் நீரில் கலந்து மாவில் கலந்தால் புஸ்ஸென்று நுரைத்து வரும். இந்த மாவை நன்கு கலந்து மினி இட்லித் தட்டில் விட்டு ஸ்டீம் குக் செய்து ஆறிய பிறகு ஒவ்வொரு டோக்ளா மீதும் கொஞ்சமாக 'சீஸ்' துருவல் வைத்து அதன் மேல் 1 துளி தக்காளி சாஸ் விட்டு கொடுக்கலாம்.

**வீட்டிலேயே உலர்திராட்சை செய்யும் முறை :**



திராட்சை மலிவாகக் கிடைக்கும் இந்த சீசனில் உலர்திராட்சையை (கிஸ்மிஸ்) வீட்டிலேயே செய்து வைத்துக் கொண்டால் மலிவாக இருக்கும்.

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, ஒரு மேசை கரண்டி நெய் மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் சோடா உப்பை சேர்க்கவும்.

ஒரு கிலோ விதையில்லாத திராட்சையை சிறு சிறு கொத்துக்களாக வெட்டி, ஒவ்வொரு கொத்தையும் 10 நொடிகள் கொதிக்கும் நீரில் முக்கி எடுக்கவும். பிறகு திராட்சையை ஒவ்வொன்றாக பிரித்து மெல்லிய மஸ்லின் துணியில் நன்றாக காயவைக்கவும். உலர்திராட்சை ரெடி.

- நஸீரா ஹாஃபீஸ்

கலந்து 1 ஸ்பூன் தேன் விட்டு மெலிதாக சீவின பாதாம் போட்டு ஸ்பூனால் எடுத்துச் சாப்பிடும் பதத்தில் (கூழ் பதத்தில்) கொடுக்கலாம். வெயில் காலமாக இருந்தால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிரவைத்துக் கொடுக்கலாம்.

**2. திடீர் மாலாடு**

2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை, டிரை ஆக வறுத்த கசகசா, ¼ டீஸ்பூன் வறுத்த முந்திரி (அ) திராட்சை ஏலப்பொடி

**ஹெல்தி கட்லெட்**

2 டேபிள் ஸ்பூன் மாவை 1 சிட்டிகை மிளகுப் பொடி, உப்பு போட்டு கலந்து வைக்கவும். 1 மீடியம் சைஸ் தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டு தோல் உரித்து கூழ் ஆக்கி பொறுக்கும் சூட்டில் சுடவைத்து

மாவில் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். கொஞ்சம் கேரட் துருவல், சாஃப்ட்டாக இருக்கும் பச்சைப் பட்டாணி கொஞ்சம் எடுத்து உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரை வதக்கல் வதக்கி மாவுடன் நன்கு கலந்து ஒரு தட்டில் அரை இன்ச் கனத்திற்கு தட்டி குக்கீஸ் மோல்டுகளால் பல டிசைன்களில் கட் பண்ணவும்.

(மோல்டு இல்லாவிட்டால் கத்தியால் துண்டு போடவும்) கட் செய்த துண்டுகளை ரொட்டித் தூளில் பிரட்டி நான்-ஸ்டிக் தவாவில் கொஞ்சமாக நெய் விட்டு இருபுறமும் சிவக்கச் செய்து கட்லெட் தயார் செய்து தயிர் அல்லது தக்காளி சாஸுடன் கொடுக்கலாம்.

**- ஜெயலக்ஷ்மி கணேசன், மும்பை - 71.**

## மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

### புட்டு மாவு கஞ்சி கூழ்

**தேவையான பொருள்கள் :**

புழுங்கல் அரிசி - ¼ ஆழாக்கு, சுத்தமானது.
ஓமம் சுத்தம் செய்தது - 50 கிராம்,
கல் உப்பு - சிறிது.

**செய்முறை :**

1. சுத்தம் செய்யப்பட்ட புழுங்கல் அரிசியில் கொதி நீரை ஊற்றி, மூடி 30 நிமிடம் வைக்கவும்.

2. தண்ணீரை வடிகட்டி, நல்ல துணியில் (வெண்மையான துணியில்) அரிசியை பரவலாகப் போட்டு காய விடவும். நன்கு காய்ந்ததும் ஓமம் சுத்தம் செய்ததைப் போட்டு, கல் உப்பு கொஞ்சம் போட்டு அரைத்து வாங்கவும் (மிஷினில்) நன்கு சூடு ஆறினதும் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

3. இந்த மாவில் 2 ஸ்பூன் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு கரைத்து வைக்கவும். அடுப்பில் வைத்து கூழ் போல கிளறி வெந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு பால் கொஞ்சம் (காய்ச்சிய பால்) கலந்து, சர்க்கரை கலந்தும் ஸ்பூனால் ஊட்டலாம்.

4. குழந்தைகளுக்கு பசி அடங்கும். சாதத்திற்கு ஈடாகும். வேகவைத்த மசித்த காய்கறி, பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு 1 ஸ்பூன் அளவு உள்ளதை மசித்து கலந்தும் ஊட்டலாம்.

எல்லாவித போஷாக்குகளும் குழந்தை வளர அடங்கி உள்ளது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும், தேவையான வைட்டமின்களும் அடங்கி உள்ளது. எளிதில் ஜீரணச் சக்தியும், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட உபாதை வராமல் தடுக்க ஓமம் சேர்த்துள்ளது. இது ஒரு ஹெல்தி ஃபுட்.

**- சீதா சம்பத், சென்னை - 78.**

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

### தானிய சாதம்

**தேவையான பொருள்கள் :**

கேழ்வரகு - 50 கிராம்,
கம்பு - 50 கிராம்,
பாசிப் பயறு - 50 கிராம்,
கொண்டைக்கடலை - 50 கிராம்,
வேர்க்கடலை - 50 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
கேரட் - 1,
பீட்ரூட் -1,
தேங்காய் - அரை மூடி,

தயிர் பச்சடியில் போட காய்கறி இல்லாத பட்சத்தில், தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்து தயிரில் கலக்கியதும், ஒரு அப்பளத்தைப் பொரித்து நன்கு நொறுக்கிப் போடவும். பின் தாளித்தால் பச்சடி தயார்.



- கே. லலிதா

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிது.

***செய்முறை :***

எல்லா தானியங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து காலையில் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஊறவைக்கவும். மாலையில் அதைக் களைந்து ஒரு துணியில் போட்டு கட்டி வைக்கவும்.

மறுநாள் தானியங்கள் முளை வந்து இருக்கும். அதை ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும். (இட்லிப் பானையின் மேல் துணி போட்டு, அதன் மேல் தானியங்கள் போடவும்) 20 நிமிடங்களில் வெந்து விடும்.

கேரட், பீட்ரூட், தேங்காய் என அனைத்தையும் தனித்தனியாக துருவி வைக்கவும்.

இத் துருவல்களை தனித்தனி தட்டுகளில் போட்டு தானியத்தைப் போட்டுக் கலக்கவும். மஞ்சள், சிவப்பு, வெள்ளை என தனித்தனி நிறங்களில் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

இனிப்பு தேவையெனில் வெல்லம் (அ) சர்க்கரை சேர்த்து ஏலப்பொடி தூவி கொடுக்கவும்.

காரம் தேவையெனில் மிளகைப் பொடி செய்து போட்டு கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கொடுங்கள்.

அனைத்து சத்துக்களும் நிரம்பிய இந்தச் சத்தான சாதத்தை குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

**- சு. கண்ணகி, மிட்டூர்.**

# ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

## வீட் - சோயா சப்பாத்தி அண்ட் மஷ்ரூம் - தால்

கோதுமை - சோயா மற்றும் கடலை மாவு கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சப்பாத்தி சத்து நிறைந்தது. சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள மஷ்ரூம் (காளான்) தால் மிக நன்றாக இருக்கும்.

**சப்பாத்திக்கு...**

***தேவையான பொருள்கள் :***

கோதுமை மாவு - 1½ ஸ்பூன் (30 கிராம்),
சோயா மாவு - 1 ஸ்பூன் (20 கி)
கடலை மாவு - 1 ஸ்பூன் (20 கிராம்)
வெதுவெதுப்பான பால் - 3 ஸ்பூன்,
துருவிய கேரட் - சிறிது,
எண்ணெய்/நெய் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

***செய்முறை :***

மூன்று மாவு வகைகளையும் சலித்து வெதுவெதுப்பான பால், ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் (அ) நெய் மற்றும் துருவிய கேரட் சீவல்கள், உப்பு சேர்த்து தேவையான வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பின்பு வழக்கம் போல் தேய்ந்து மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடவும்.

**மஷ்ரூம் - தால்**

***தேவையான பொருள்கள் :***

காளான் (பட்டன் காளான் சிறந்தது) - 3 (அ) 4 காளான்கள், சிறியதாக நறுக்கியது.
துவரம் பருப்பு - 1½ ஸ்பூன் (30 கிராம்),
பச்சை மிளகாய் - 1,
இஞ்சி -2 துண்டு (சிறியது)
வெங்காயம் - 2 சிறியது,
தக்காளி - சிறியது (½)
மஞ்சள் தூள் - சிறிது,
கடுகு - தாளிக்க (சிறிது),
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
கறிவேப்பிலை மற்றும் கொத்துமல்லி இலைகள் - சிறிது.

***செய்முறை :***

துவரம் பருப்பை சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகைத் தாளித்து பச்சை மிளகாய், துருவிய இஞ்சி, தக்காளி, வெங்காயம், சிறியதாக நறுக்கிய காளான் சேர்த்து வேகும் வரை வதக்கவும். இடையில் நீர் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளவும். பின்பு வேகவைத்து மசித்த துவரம் பருப்பை இதனுடன் சேர்க்கவும்.

**- ஜி.டி. மாலதி,
நாமக்கல்.**

# பீமனுக்கு ஜே! ஜே!

என் தங்கையின் மகன் ஹர்ஷாவுக்கு 3½ வயது ஆகிறது. பிறந்தது முதல் வாயில் விரல் போடும் பழக்கம் அவனுக்கு. அதுவும் ஒன்றல்ல. இரண்டு விரல்களையும் போட்டுக் கொள்வான். மூன்று வயது முதல் அதை நிறுத்துவதற்கான வழிகளைப் பின்பற்றத் தொடங்கினோம். டாக்டரிடம் ஆலோசனைக் கேட்டு விரலில் மருந்து தடவுவது, வேப்ப எண்ணெய் தடவுவது போன்ற பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டோம். ஆனால் அந்தச் சுட்டிப் பையனோ எல்லோருக்கும் கடுக்காய் கொடுத்துவிட்டு மறுபடியும் விரல் போட்டுக் கொள்வான்.

என் தங்கையின் கணவர் அவனுக்கு அடிக்கடி கதை சொல்லுவார். முக்கியமாக மகாபாரதத்தில் வரும் 'பீமன்' அவனுக்கு மிகவும் பிடித்த ஒரு கதாபாத்திரம். "பீமன் மிக பலசாலி. அவனைப் போல் நீயும் மிக பலசாலியாக வேண்டும்'' என்று அவன் அப்பா சொல்லிக் கொண்டிருப்பார். அவன் ஏதாவது சாப்பிட மறுத்தால், "பீமன் காய், பழம் எல்லாம் சாப்பிட்டதால்தான் பலசாலியாக இருக்கிறான். நீயும் சாப்பிடு கண்ணா" என்றால் உடனே எல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு விடுவான். நாங்கள் அவனை 'ஹர்ஷா' என்று அழைத்தால், "என் பேரு பீமா" என்று அழகாகச் சொல்வான். பீமனை அந்த அளவுக்கு அவனுக்குப் பிடித்துப் போனதில் ஆச்சரியம் ஏதும் இல்லை.

ஒருநாள் என் தங்கையின் கணவர் இந்த யுக்தியைப் பயன்படுத்தினார். அவனிடம், "பீமன் இருக்கானே... அவன் எப்போது பார்த்தாலும் வாயில் விரல் போட்டுக் கொள்வானாம். அம்மா, அப்பா, யார் பேச்சையும் கேட்கவே இல்லையாம். நீ இப்படியே விரல் போட்டுண்டா உன் பலமெல்லாம் போயிடும்னு சொன்னாராம் அவன் அம்மா. பாரேன். அடுத்த நிமிடத்திலேர்ந்து பீமன் விரலே போடலியாம். அதனால்தான் எப்பவும் பலசாலியாக இருக்கிறான்" என்றார். மறுநாளிலிருந்து குழந்தை விரல் போடுவதை விட்டு விட்டான். என்னைப் பார்த்து, "பெரிம்மா, விரல் போட்டா பலம் போயிடும்'' என்றான் மழலையாக.



பார்த்தீர்களா? எந்த மருந்தும் மாற்ற முடியாததை ஒரு கற்பனைக் கதை மாற்றியிருக்கிறது. கதை கேட்டால் கற்பனை வளம் பெருகும். நாம் நம் பாட்டிகளிடம் கதைகள் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் நம் குழந்தைகளுக்கு இன்று நாம் ஏன் கதை சொல்வதில்லை என்பது யோசிக்க வேண்டிய விஷயம்.

**- சௌம்யா ஜெய்கிஷன்**

# கல்லெடுத்து ஆட, திரட்டுப் பாட!



அன்பின் வேர்களை ஆழப்பதிப்பது நாட்டுப்புறங்கள்தான். அந்த வேருக்கு நீர் ஊற்ற ஆட்டமும், பாட்டமும் ஆடலும், பாடலும் அங்கு ஏராளம். அந்த ஆட்டத்திலும், பாட்டிலும், நாட்டு நடப்பிருக்கும், நல்லவர் கதையிருக்கும், கிண்டலும், கேலியும் கொப்பளித்து வழிந்தோடும். பொழுது போக்கிருக்கும், புரியாததைப் புரியவைக்கும் விடுகதைகளுமிருக்கும்.

அதிலும் ஆண்கள் வயலுக்கும், வேலைக்கும் போன பின்பு, சிறுமியரும், நங்கையரும் ஆடி விளையாடுவதும், கூடிக் கதை பேசுவதும், சேர்ந்து இசை பாடுவதுமான ஆட்டங்களும், பாட்டுக்களும் எத்தனையோ. அதில் சுவைமிக்கதாகக் கிடைத்தவற்றில் ஒன்றிரண்டைப் பார்ப்போமா :-

## கழற்சிக்காய் (ஐந்தாங்கல், ஏழாங்கல்)

சிறு கற்களை வைத்து மொத்தமாகவும், ஒவ்வொன்றாகவும், இரண்டு மூன்று எனவும் பாடியபடியே தூக்கி எறிந்து தவறாமல் பிடிப்பது.

### தஞ்சை, கும்பகோணம் பகுதிகளில்...

**ஆடுபவள் பாடுவது**

உறவூரைத் தேடிக்கிட்டு
ஒத்தயில போனேண்டி
அத்த மகன் வந்தாண்டி
ஆறுமுகம் வந்தாண்டி (வந்தானா?)

ரெட்டை ஆத்தத்தாண்டி
பட்டீச்சரம் போனேண்டி
பட்டுப் புடவைக்கு பாவநாசம் போனேண்டி
பட்டும் கெடைச்சுதடி
துட்டும் கெடைச்சுதடி.

முத்தக்கா செல்லக்கா
முள்ளில்லா ஏலக்கா
அத்தக்கா அவரக்கா
மூணு கல்லு போடக்கா.

மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

# பட்டங்கள் ஆள்பவள்...



நிமிர்ந்த நன்னடை
நேர்கொண்ட பார்வை
என் பெயர் 'ஆணவக்காரி'...

தப்பென்றால் தட்டிக் கேட்பவள்...
தாமதிக்காமல் கண்டிப்பவள்...
என் பெயர் 'திமிர் பிடித்தவள்'....

மெத்தப் படித்தவள்
மேன்மைக்காய் உத்தியோகம்
பார்ப்பவள்...
என் பெயர் 'அகம்பாவக்காரி'...

ஆணாதிக்க சமூகக் களையறுக்க
நினைப்பவள்...
கடமையைச் செய்து உரிமையைக்
கேட்பவள்...
என் பெயர் 'அடங்காப்பிடாரி'...

தவமிருந்து பெற்றெடுத்து - பெற்றவர்
அழகாய் பெயர் வைத்தபோதும்
சமூகம் எனக்களித்த
பட்டங்கள் இவை...

பெண்ணியம் வளர்ப்பது
பேச்சளவிலே...
பெண் சுதந்திரம் என்பது
பெயரளவிலே...
ஒதுக்கீடு என்பது ஏட்டளவிலே..
ஒதுக்கி வைப்பது நடைமுறையிலே...

- க. ஜெயந்தி

நாச்சியார் கோயிலுக்கு
நாலு நடை நேர்ந்துக்கிட்டேன்
பேச்சுத் துணைக்கு வர
பெருமாளக் கேட்டுக்கிட்டேன்.

கொஞ்சிப் பேசும் கிளியக்கா
கொத்துக் கொத்தா இஞ்சிக்கா
பிஞ்சில வந்த துவரக்கா
அஞ்சில ஒண்ணு அள்ளக்கா

அஞ்சுபடி நெல்லு குத்தி
ஆறுகல்லு சேத்து வெச்சேன்
ஆடுதுறை மாமன் வந்து
அட்டிகையும் பண்ணித் தந்தான்.

கட்டி முடிச்சேண்டி
காவலுக்கு நின்னேண்டி
எட்டிப் புடிச்சேண்டி
ஏழாங்கல் எடுத்தேண்டி.

சித்தேரே சப்பரமே
சின்னக் கண்ணு சித்திரமே
சின்னவளே மரிக்கொழுந்தே!

**காய் தவறவிட்டால் எதிராட்டம் ஆட வேண்டியவள் பாடுவது :**

ஆனைமுகம் பார்க்காம
ஆறுமுகம் வரமாட்டான்
மொத்தத்தையும் குடுத்துட்டு
முக்காடு போட்டுக்கடி.

பட்டீச்சரம் போன வண்டி
பாதியில நின்னுதடி.
பட்டும் போச்சுதடி
துட்டும் போச்சுதடி.

அத்தக்கா வரமாட்டா
அவரக்கா தரமாட்டா - தல

முடியாத பொண்ணுக்கு
பெத்த மகனத் தரமாட்டா.

காச்சிக் குடுக்கிறவ
கஞ்சித் தண்ணி தரமாட்டா
நாச்சி தடுத்துடுவா
பெருமாளும் வரமாட்டார்.

அவரக்கா துவையலு
பெரியக்கா சமயலு
வேத்துக் கொட்டும் வேனலு
திங்க போச்சுடி வாணலு.

ஆடுதுறை மாமனுக்கு
அசலூரு பொண்ணு வேணாம்
அட்டிகையும் பண்ண வேணாம்
அத்தக்காரி சொன்னாடி.

கொட்டிக் கவுத்தேடி
கூடையில அள்ளேண்டி
ஏழுமல ஏறி
எறங்கிப் போயேண்டி.

- வி.

## ஆடு-புலி ஆட்டம்

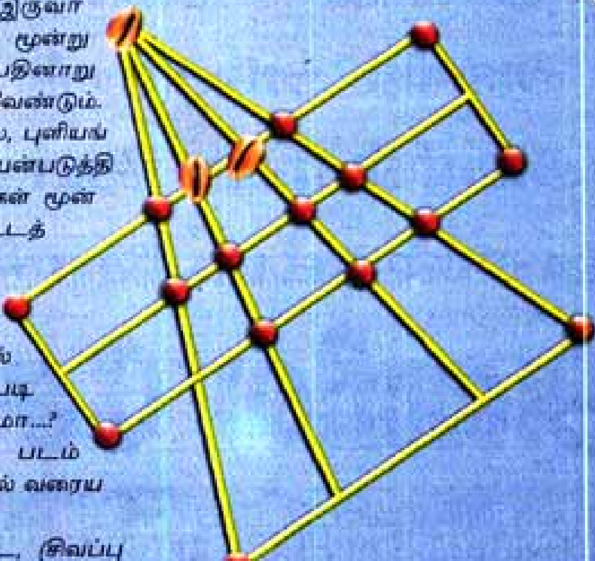
மூளைக்கு வேலை தரும் பழங்கால விளையாட்டு ஆடு-புலி ஆட்டம். இன்று உலகளவில் விளையாடப்படும் செஸ், இந்த விளையாட்டிலிருந்தே தோன்றியது. இதில் விளையாட இருவர் மட்டுமே தேவை. புலிகளாக மூன்று காய்களையும், ஆடுகளாக பதினாறு காய்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும். அதாவது கூழாங்கல், கருங்கல், புளியங்கொட்டை, சோழிகளைப் பயன்படுத்தி விளையாடலாம். இதில் புலிகள் மூன்றும், ஆடுகளை வெட்டி, கட்டத்திலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டும். ஆடுகள், புலிகளைச் சுற்றி, வியூகம் அமைத்து நகர விடாமல் செய்ய வேண்டும். இனி எப்படி விளையாடுவது பார்ப்போமா...? இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள படம் போன்று, தரையில், சாக்பீஸால் வரைய வேண்டும்.

சிவப்பு நிறப் புள்ளியிட்ட, (சிவப்பு நிறத்திற்குப் பதிலாக சோழி வைக்கப்பட்டுள்ளது.) இடத்தில் முதலில் மூன்று புலிகளையும் வைத்து விட வேண்டும். ஆடுகள் ஒவ்வொன்றையும் புள்ளியிட்ட சந்திப்புக்களில் இறக்க வேண்டும். ஒரு ஆடு இறங்க, புலி ஒரு கட்டம் நகர வேண்டும். ஒருமுறை ஒரு கட்டம் மட்டுமே நகர முடியும். யாராயிருந்தாலும் எல்லா ஆடுகளும் இறங்கியவுடன், ஆடுகளுக்கும் நகர வாய்ப்புக் கிட்டும்.

புலியின் அருகே ஆடு இருந்து, நேர்க் கோட்டில் அடுத்த கட்டம் காலியாக இருக்குமானால் ஆட்டை வீழ்த்தி, வெளியேற்றி விட்டு காலியான இடத்தில் அமர வேண்டும். இப்படியே பாய்ந்து, பாய்ந்து புலிகள் ஆடுகளை வேட்டையாடும். புலியின் அருகே இரண்டு மற்றும் அதற்கு மேல் உள்ள கட்டங்களில் ஆடுகள் முற்றுகையிட்டு நகர முடியாத படி சிறைப்படுத்த வேண்டும். ஆடுகளை வைத்திருப்பவர் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் விளையாட வேண்டும்.

கிராமங்களில் வீடுகள், மற்றும் சத்திரத்துத் திண்ணைகளில் தளம் போடும் போதே நிரந்தரமாக ஆடு, புலி கட்டம் வரைந்திருப்பதைக் காணலாம் இன்றும். சார்ட் பேப்பரில் ஸ்கெட்ச் பென்சிலால் வரைந்து, பாசி மணிகளை வைத்தும் விளையாடலாமே...

- கோமதி நமசிவாயம்.




ABT Foods
மகிழ்ச்சிகரமான தருணங்களில்
என்றென்றும் உங்களுடன்
சக்தி நெய்
AGMARK SPECIAL GRADE GHEE
தாய் பாசம் போல்
தூய்மையானது
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
50 மி.லி. முதல் 1 லிட்டர் வரை கிடைக்கும்
ABT Industries Limited, 180, Race Course Road, Coimbatore - 641 018




# கூளியண்ணன்ஸ் நீங்க வாழ்க!

அந்தக் காலத்திலே நான் காலேஜ் பேராசிரியராக இருந்த போது கூளியண்ணன் என்றொரு மாணவன். கல்லூரியில் காலெடுத்து வைத்தவுடன், தன் 'பத்தாம்பசலி'ப் பெயரை கைலாஷ் என்று மாற்றி வைத்துக் கொண்டான். பழைய பெயரைச் சொல்லி யாரும் தன்னை அழைக்கக் கூடாது என்று நண்பர்களை எல்லாம் கண்டிப்புடன் வேண்டிக் கொண்டான். ஓர் அப்பாவிப் பிள்ளையாண்டான், மறந்து போய்ப் பழைய பெயரைச் சொல்லிக் கூப்பிடப் போய்ச் செம அடியும், உதையும் வாங்கினான். காலம் ஓடிற்று. கூளி பட்டப்படிப்பு முடிந்து, வேலை தேடும் முயற்சியில் இறங்கினான். நற்சான்றிதழ் வாங்கிச் சென்றதுடன் எனக்கும் அவனுக்கும் தொடர்பு அற்றுப் போயிற்று.

நீண்ட காலத்துக்குப் பின் அவனை அமெரிக்காவில் ஃப்ரீமாண்டில் சந்தித்தேன். அவனது மனைவியும் கூட இருந்தாள். "ஹலோ, கைலாஷ், எப்படியிருக்கே?" என்று கையை நீட்டினேன்.

"ஸாரி சார்... கூளியண்ணன்" என்று திருத்தினான்.

"என்ன ஆச்சு? ஏன் பூர்வாசிரமப் பெயருக்குத் திரும்பி விட்டாய்?"

"எல்லாம் இவள் செய்த பெரு மாற்றம் ஸார்... மறந்துட்டேனே, இவதான் என் அருமை இல்லாள் பேயாத்தா. சொந்த மாமன் மகள். தன்னை ஏற்க வேண்டுமென்றால், குலதெய்வத்தின் பெயருக்கே திரும்ப வேண்டுமென்று நிபந்தனை விதித்தாள். சண்டி பண்ணினாள். உண்ணாவிரதமிருந்து உயிரை விடுவேன் என்று பூச்சாண்டி காட்டினாள். 'பேயாத்தாவாக இருக்கும் நான் மட்டும் பேபி குமாரின்னு மாற்றிண்டேனா' என்று சாடினாள். எனக்கு வெறுத்துப் போச்சு. கைலாஷ் என்ற பெயரே கசந்தது. கதைகளில் வருவது போல், 'காதலா, பெயரா' என்றெல்லாம் பயங்கரப் போராட்டம் மனத்தில் நிகழ்ந்ததாகப் பொய் சொல்ல மாட்டேன். ஆனால் கொஞ்சம் பிராக்டிகலாக யோசித்துப் பார்த்து அவள் விருப்பத்துக்குத் தலைவணங்கினேன்... ஆமாம் ஸார், டோட்டல் சர்ரண்டர்" என்று சொல்ல "கூளியண்ணன்ஸ்! நீங்க வளமுடன் வாழ்க!' என்று வாழ்த்தி விட்டுச் சென்றேன்.

- ஜி.எஸ். பாலகிருஷ்ணன்

"டக்... டக்..." என்ற ஊன்றுகோல் சப்தத்துடன் நடந்து வந்த இசக்கி, அங் கிருந்த தூங்குமூஞ்சி மரத்து நிழலில் தன் தலைச் சுமையை இறக் கிப் போட்டான்.

ஒரு கையால் மரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, மறு கையால் கைகளிடுக் கில் இருந்து ஊன்றுகோல்களை எடுத்து மரத்தில் சாத்தி விட்டு, மரத்தைப் பிடித்தவாறு சரிந்து கீழே உட்கார்ந்தான். கொண்டு வந்த கோணிப்



# அன்பிற்கும் உண்டோ

பையைப் பிரித்து அதிலிருந்த செருப்புத் தைக்கும் உபகரணங் களை எடுத்து கோணியின் மேல் பரத்தி வைத்தான். செருப்பு தைக்கும் ஊசி, ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர், பூட் பாலீஷ், புருசு, கொஞ்சம் பழைய பிய்ந்த செருப்புக்கள் என்று வரிசையாக அடுக்கி னான்.

கோடை வெயில் மண்டையைப் பிளந்தது. அவன் அந்த இடத்திற்கு இரண்டு நாட்களாக வந்து செருப்புக் கடை போட்டுக் கொண் டிருக்கிறான். இன்னும் ஒரு வாரத்திற்காவது இங்கு தைக்க உட்கார்ந் தால் கணிசமான வரும்படி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. அருகே ஒரு பஸ் ஸ்டாப்பும், இரண்டு பெட்டிக் கடைகளும் இருந்தன. தார் ரோடு போடும் வேலை மும் முரமாக நடந்து கொண்டிருந் தது. கருங்கல் ஜல்லி லாரியில்

சாருமதி பாஸ்கரன்



# அடைக்கும் தாழ்?

வந்து இறங்கி குவிக்கப்பட்டிருந்தது.

அது ஒரு முக்கியமான நெடுஞ்சாலையாக இருந்தபடியால், ஏற்கெனவே இருந்த சாலையை சீர்செய்து செப்பனிட்டு தார்ச்சாலையாக போட வேலை நடந்து கொண்டிருந்தது. ஆண்கள், பெண்கள் என்று பலர் வேலை செய்து கொண்டு இருந்தாலும், இசக்கியின் கவனம் அந்த இளைஞனின் மேல்தான் இருந்தது. வயதென்னவோ ஒரு பதினேழு, பதி

மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

**புதுக் குறள்**

நுண்ணறிவும், திண்திறனுமுடையோர்
எண்ணிய எண்ணியவாங்கெய்துவர்.

- சீதா ராம்

னெட்டுதான் இருக்கும். நல்ல சுறுசுறுப்பாக ஓடி ஓடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். அதனால்தானோ என்னவோ, அந்த காண்ட்ராக்டர் 'செந்தில்' 'செந்தில்' என்று சதாசர்வகாலமும் அவனையே ஏவி வேலை வாங்கினார்.

மற்றவர்கள் தலையில் சும்மாடு போல துணி கட்டிக் கொண்டும், ஓரிருவர் கால்களில் பழைய செருப்பாவது போட்டபடியும் வேலை செய்தனர். ஆனால் அந்த இளைஞன் சும்மாடும், கால்களில் செருப்பும் இல்லாத நிலையில் அவன் அந்த தகிக்கும் வெயிலில் ஓடி ஓடி வேலை செய்ததைப் பார்த்த போது இசக்கிக்கு மனதை அறுத்தது.

இசக்கிக்கு, அந்த செந்திலுக்கு எப்படியாவது தன் கையால் ஒரு ஜோடி செருப்பு தைத்துத் தர வேண்டும் போல இருந்தது.

தன்னிடமிருந்த பழைய தோல் செருப்புகளில், தேறிய பாகங்களை எல்லாம் ஒன்றுசேர்த்துத் தைத்து, அந்த செந்திலுக்குத் தந்து விட முடிவு செய்தான்.

ஒருவனின் பாதங்களைப் பார்த்தாலே போதும். அளவுகளை உத்தேசமாக கணித்துக் கொண்டு ஒப்பேற்றி தைத்து விடும் திறமையில், செந்திலுக்கு அந்த செருப்புகளை தைத்து முடித்தான். சுத்தம் செய்து பாலீஷ் போட்டு மெருகேற்றி முடித்த போது மனசுக்குள் ஒரு திருப்தி வந்தது. புதுச் செருப்பைப் போல பளபளத்ததை கைகளால் நீவி விட்டு அழகு பார்த்தான்.

மதிய வேளை சாப்பாட்டுக்காக ரோடு போடும் வேலை நிறுத்தப்பட்டது.

இசக்கி செந்திலை கைதட்டி கூப்பிட்டான். வந்தவனிடம் அந்த செருப்புகளைக் காட்டி,

"நீ இந்த இரும்பை உருக்கற வெயில்ல வெறுங்காலோட வேலை செய்யறதைப் பார்க்க எனக்குக் கஷ்டமா இருந்தது தம்பி. அதான் எங்கிட்ட இருந்த பழைய தோல், வீணாப் போன செருப்பு இதையெல்லாம் போட்டடிச்சு, ஒனக்காக இதைத் தைச்சு வெச்சேன். போட்டுப் பாருப்பா, அளவு சரியா இருக்கான்னு" என்றான் வாஞ்சையுடன்!

செந்தில் தயங்குவதைப் பார்த்துப் புரிந்து கொண்டவனாய்,

"அட! நீ காசெல்லாம் ஒண்ணுடா தர வேணாம். நானாதானே ஆசைப்பட்டு தைச்சிக் கொடுத்தேன்" என்றதும், அவசரமாய் அவன் அந்த செருப்பினுள் காலை நுழைத்துப் பார்த்தான். செருப்பு கச்சிதமாய் அளவெடுத்து தைத்தாற்போல பொருந்தி இருந்தது.

"நெஜமாவே காசு வேணாமாண்ணே?" என்றான் சந்தேகமாக.

"அட, நீ வேற போப்பா" என்று இசக்கி அவனை அனுப்பி விட்டு மூட்டையைக் கட்டிக் கொண்டு கிளம்பினான்.

**ம**றுநாள் இசக்கி அந்த இடத்துக்கு வந்த போது, தார்ச்சாலை போடும் வேலை நடந்து கொண்டிருந்தது. ஆசையாக செந்திலின் கால்களைப் பார்த்தவனுக்கு அதிர்ச்சி!

வெறுங்காலுடன் தார் டின்னை மெஷினில் ஊற்றிக் கொண்டு நின்றிருந்தான்.

இசக்கிக்குக் கோபம் வந்தது. வேலை முடிந்து வரட்டும், கேட்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

பதினொரு மணியளவில் கிடைத்த இடைவெளியில் செந்திலே இசக்கியிடம் வந்தான்.

"அண்ணே! நீங்க என்ன கேட்க வர்றீங்கன்னு புரியுது. எனக்கு அப்பனில்லை. ஆத்தா மட்டுந்தான். எங்கண்ணனுக்கு கல்யாணம் ஆனதும் சம்சாரத்தோட தனியா போயிட்டான். எங்காத்தா பள்ளிக்கூடப் பசங்களுக்கு வீடு வீடா போயி கேரியர் சாப்பாடு எடுத்துக்கிட்டு பள்ளிக்கூடத்துல கொண்டு போயி கொடுத்துட்டு வரும். நல்ல வெயில் நேரத்துல பதினொரு பதினொண்ணரை மணிக்குக்

கிளம்பிச்சின்னா, திரும்ப ரெண்டு மணிக்குத்தான் வூட்டுக்குத் திரும்பும்.

இந்த கொளுத்தற வெயில்ல அது கால்ல செருப்பில்லாம படற பாடு எனக்குக் கஷ்டமா இருந்தாலும் செருப்பு வாங்கிக் கொடுக்க முடியாது. வர்றதெல்லாம் வூட்டு வாடகைக்கும், மருந்து செலவுக்கும்னு போயிடுது. அதான் நீங்க கொடுத்த செருப்பு ஆத்தாவுக்கு கொஞ்சம் ஏத்த எறக்கமா இருந்தாலும், கால்ல சூடு ஒறுத்தா சரின்னு கொடுத்திட்டேன். எனக்கு வெயில்ல நின்னு நின்னு காலே காய்ச்சு போச்சண்ணே. சூடு உறைக்காது!" என்றான் சமாதானமாக.

மறுநாள் இசக்கி வீட்டை விட்டுக் கிளம்பி புதுஇடம் தேடிப் போனான். அதிக நடமாட்டமுள்ள, ஒரு பூங்கா அருகில் உட்கார்ந்து தொழிலை ஆரம்பித்தான். மதியம் வரை வருமானம் சொல்லும்படியாக ஒன்றுமில்லை. இன்னும் சற்று நேரம் பொறுத்திருந்து பார்த்து விட்டுக் கிளம்ப வேண்டியதுதான் என்று நினைத்துக் கொண்ட நேரத்தில்தான், அவன் முன் ஒரு ஜோடி செருப்பு வைக்கப்பட்டது.

இசக்கி அதை சடாரென்று கையில் எடுத்துப் பார்த்தான். அவன் செந்திலுக்கு தைத்துக் கொடுத்த செருப்பைப் போல இருக்கவே திருப்பித் திருப்பி உற்றுப் பார்த்தான்.

"என்ன சாமி, பாக்கறே? புதுசுதான். நேத்துதான் எம்மவன் எனக்காவ கொடுத்தான். தாலிகட்டுனவனும், என் பெரிய மவனும் என்னைத் தவிக்க விட்டுட்டுப் போன பொறவு, என் சின்ன மவன் செந்திலுதான் என்னைக் காப்பாத்துறான். எப்பேர்ப்பட்ட வேலை பாத்து தெரியுமா? மலையில பாறைய வெடிமருந்து வெச்சு தகர்த்து, ரோடு போடற வேலைக்குப் போயி, இன்னும் எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு என்னைய காப்பாத்துறான். அவனுக்குன்னு எதுவும் வாங்கிக்காதவன், நா வெயில்ல அலையறனேன்னு இந்தச் செருப்பை வாங்கியாந்திருக்கான்.

ஆனா, எம் மனசு இதப் போட்டுக்க ஒப்பல்லைய்யா! ஊரு புள்ளைகளுக்கெல்லாம் சாப்பாட்டுக் கூடை தூக்கிட்டுப் போறேன். ஆனா, பெத்த பிள்ளைக்கு ஒரு வேளை நல்ல சாப்பாடு கூட போட முடியாதவளுக்கு எதுக்கய்யா செருப்பும் மண்ணாங்கட்டியும்?

சாமி! இத நீ என்ன வெலைக்கு வேணும்னாலும் போட்டு எடுத்துக்க. ஆனா நீ குடுக்கற அந்தக் காசுலதான் எம் மவனுக்கு ஒரு வேளையாவது நல்ல சாப்பாடு போடுவேன்னு நெனச்சு கொடு, போதும்" என்றாள் குரல் கம்ம.

இந்த இரு உள்ளங்களின் பாச உறவை நினைத்து விக்கித்து நின்றான் அந்த ஏழைக் கொடையாளி இசக்கி! ◆



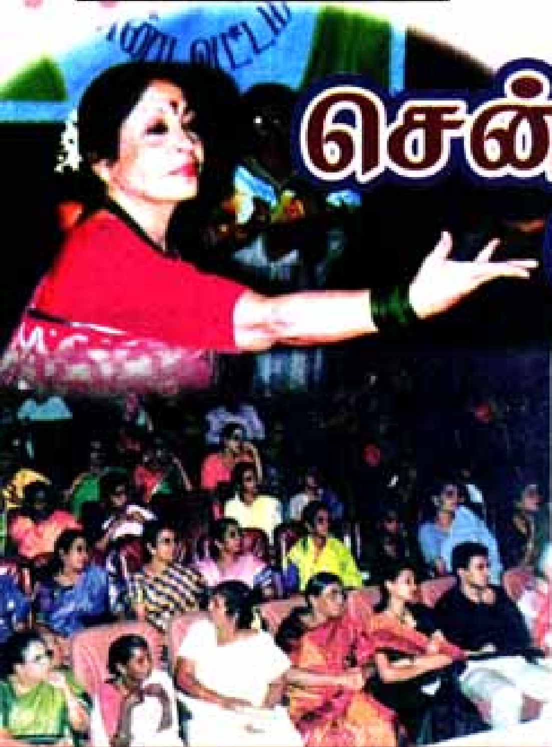
## முதல் தாரகை :

தமிழில் வெளியான முதல் பேசும் படம் "காளிதாஸ்" அதில் கதாநாயகியாக நடித்தவர் டி.பி. இராஜலட்சுமி. தமிழ்த் திரையுலகின் 'முதல் கதாநாயகி' என்ற பெருமையைப் பெற்றவர். 'சினிமா ராணி' என்ற பட்டம் பெற்ற இவர், தென்னாட்டின் முதல் பெண் டைரக்டர் என்ற சிறப்பையும் அடைந்தவர். தமிழ்நாட்டு நடிகைகளில் முதன் முதலாக சிகரம் தொட்டவர் டி.பி. இராஜலட்சுமிதான். இரசிகர்களும் பத்திரிகையாளர்களும் சேர்ந்து அவருக்குப் பாராட்டு விழா நடத்தி 'சினிமா ராணி' என்ற பட்டத்தைக் கொடுத்தார்கள். புகழோடு, பணவசதியும் சேர இராஜலட்சுமி 'ராஜம் தியேட்டர்ஸ்' என்ற சொந்தப் படக் கம்பெனியைத் தொடங்கினார். அந்தக் கம்பெனி மூலம் 'மிஸ் கமலா' என்ற படத்தைத் தயாரித்தார். இந்தப் படத்தின் கதையை எழுதியதுடன், டைரக்ஷனையும் அவரே செய்தார். அதனால் தென்னிந்தியாவின் முதல் பெண் இயக்குநர் என்ற பெருமையைப் பெற்றார்.



# சென்னையில் கொட்டிய

ஜனவரி 29, மாலை 4 மணி. சென்னை பேருந்து ஒன்றில் ஒவ்வொரு நிறுத்தத்திலும் "கலைவாணர் அரங்கம் போகுமா?" என்றபடி பெண்கள் கூட்டம் கூட்டமாக ஏறினர். காரணம் புரியாமல் யோசித்த நடத்துனர், "கலைவாணர் அரங்கத்தில் என்ன விசேஷம்?" என்று கேட்டார். "மங்கையர் மலர் அன்பு



• அபிநயம் பிடிக்கும் ஆசிரியர்



• குத்துவிளக்கேற்றும் விஜயா தம்பதி

வட்டம் விழா நடக்கிறது" என்று மகிழ்ச்சியுடன் பதில் அளித்தார் ஒரு வாசகி.

நிகழ்ச்சி 5.30 மணிக்கு ஆரம்பித்தாலும் மாலை 3.30 மணியிலிருந்தே வாசகியர் அரங்கத்துக்கு வர ஆரம்பித்து விட்டனர்.

நம் எல்லோருக்கும் நன்கு அறிமுகமான ரமணியம்மாளை இறைவணக்கம் பாட அன்புடன் அழைத்தார் ஆசிரியர்.

சக்தி மசாலா நிர்வாக இயக்குனர்கள் துரைசாமி, சாந்தி துரைசாமி, சத்யா கார்ப்பரேஷன் உரிமையாளர் பாரிஜாதம், மீனாக்ஷி வைத்தியநாதன், விஜயா ராஜேந்திரன் ஆகியோர்

குத்துவிளக்கேற்றினார்கள்.

"பணிகள் செய்வோர் பலர் உண்டு; மனித நேயம், உண்மை உணர்வுடன் இருப்போர் மிகச் சிலரே! அத்தகையோரில் மிக உயர்ந்த தம்பதி துரைசாமி - சாந்தி தம்பதி. சக்தி மசாலா நிறுவனம் பெஸ்ட் எம்ப்ளாயிஸ் அவார்ட் வாங்கி இருப்பதி லிருந்தே இவர்களது நிர்வாகத் திறனை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. இவர்கள் மட்டுமல்ல இவர் களது ஊழியர்களும் மனிதநேயம் மிக்கவர்கள். சுனாமி நிவாரணப் பணிகளில் கலந்து கொண்டு நிறைய வேலைகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். தேச



• பரிசுக் குவியல்



# பரிசு மழை!

நலனில் அக்கறை கொண்ட கல்கி நிறுவனம் சக்தி மசாலாவுடன் இணைந்து செயல்படுவதில் பெருமை கொள்கிறது."

"காஞ்சிபுரம் என்றால் பட்டு" என்பது பழைய மொழி. 'பட்டென்றால் எஸ்.எம். சில்க்ஸ்' என்பது புது மொழி. சத்யா கார்ப்பரேஷன், ஹோம் வேர்ல்ட் நிகழ்ச்சிக்கான பரிசுகளை அளித்துள்ளனர். அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்ததுடன், மங்கையர் மலரை வளர்த்தெடுத்த மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர் களைப் பற்றியும் தமது வரவேற்புரையில் நினைவு கூர்ந்தார், தலைமை நிர்வாக அதிகாரி லக்ஷ்மி நடராஜன்.

ஈரோடு அன்பு வட்டம் நிகழ்ச்சியின் போது உடல்நலக் குறை வால் பங்கேற்க இய லாமல் போனது சாந்தி துரைசாமிக்கு. சென்னை விழாவில் மிகவும் சந்தோஷத்துடன் கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்றி னார்.



• சத்யா கார்ப்பரேஷன் பீரோ பரிசு பெறும் வாசகி



• சாந்தி துரைசாமி





• ரமணியம்மா

"ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் ஒவ்வொரு திறமை ஒளிந்திருக்கிறது. வாய்ப்புக் கிடைத்தால் அத்தனை பெண்களுமே தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். அதற்கு நானே உதாரணம். ஆறாம் வகுப்பு மட்டுமே படித்த நான் இன்று மிகப் பெரிய நிறுவனத்தை நிர்வாகம் செய்கிறேன் என்றால், அதற்குக் காரணம் என் கணவர் கொடுக்கும் ஊக்கமும் ஆலோசனையுமே. பெண்களுக்கு தன்னம்பிக்கை, தைரியம், நிர்வாகத்திறன், சகிப்புத் தன்மை, பணிவு, பண்பு எல்லாம் அதிகம் உள்ளது. கிணற்றுத் தவளைகளாக இருந்து வீட்டுக்குள்ளேயே தங்கள் திறமைகளைப் புதைத்துக் கொள்ளாமல், வெளியில் வந்து தங்கள் வீட்டையும் நாட்டையும் பெண்கள் உயர்த்த வேண்டும். எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறோம் என்பது முக்கியமல்ல; எப்படி சமுதாயத்துக்குச் செலவிடுகிறோம் என்பதே முக்கியம். சமுதாயத்துக்குச் செய்வதை எங்கள் நிறுவனம் ஒரு கோட்பாடாக வைத்திருக்கிறது" என்று தாம் சிறந்த நிர்வாகி மட்டுமல்ல; சிறந்த சமுதாய நோக்குடையவர் என்பதையும் அழகாக வெளிப்படுத்தினார் சாந்தி துரைசாமி.

நிகழ்ச்சியின் அடுத்த பகுதி பரிசு மழை! இதைத் தொகுத்தளித்தவர் கல்கி ஆசிரியர் சீதா ரவி.

மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா ஆண்டு முழுவதும் இரட்டைச் சிறப்பிதழாக வெளிவர இருக்கிறது; வெள்ளி விழா ஆண்டு, இரட்டைச் சிறப்பிதழ்களைக் குறிக்கும் வகையில் 25 கேள்விகள் 2, 25 என்று பொருள்படும்படி கேட்கப்பட்டன. பதில் சொல்ல நான், நீ என பயங்கரப் போட்டி! இந்த 25 பேருக்கும் சக்தி மசாலா ஊறுகாய் பாட்டில்கள் வழங்கப்பட்டன.

கூப்பன்களிலிருந்து குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட பத்துப் பேர் அன்புச் சக்கரத்தைச் சுற்றி, பதில் அளித்து விட்டு ஓம் வேர்ல்ட் வழங்கிய பெட்ஷீட் மற்றும் தலையணை உறைகளைப் பெற்றுக் கொண்டனர்.

அடுத்து வாசகியர் நிரப்பிக் கொடுத்த இந்த கூப்பன்களில் மிகச் சிறந்த பந்து கலைஞர்களை ஓவியர்கள் ஸ்டீபன், சேகர், பிள்ளை ஆகியோர் தேர்வு செய்தனர். இவர்களுக்கு எஸ்.எம். சில்க்ஸ் வழங்கிய பட்டுப் புடைவைகள் பரிசளிக்

• அன்புச் சக்கரம் போட்டி



கப்பட்டன.

இந்த பத்து பேர் பீரோ வெல்லும் போட்டிக்குள் நுழைந்தனர்.

ஆசிரியர் ரேவதி சங்கரன் ஒரு பாரதி பாடலுக்கு அபிநயம் பிடித்தார். அது என்ன பாடல் என்பதுதான் போட்டி.

'செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே
இன்பத் தேன் வந்து பாயுது
காதினிலே'

என்று சரியாக விடையளித்த பி. சித்ரா, சத்யா கார்ப்பரேஷன் வழங்கிய பீரோவைப் பரிசாகப் பெற்றார்.

நிகழ்ச்சி முழுவதும் தம் பேச்சாலும், பாட்டாலும் வாசகியருக்கு உற்சாகம் அளித்த ஆசிரியர் இறுதியில் இரண்டு பாடல்களைப் பாடினார்.

'உன்னால் முடியும், என்னால் முடியும், நம்மால் எதுவும் முடியும்!
மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி'

என்ற பாடலை ஆசிரியருடன் பாடி முடித்து விட்டு வெளியே வந்து, சக்தி



• சிறந்த கலைஞர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் ஓவியர் குழு!

மசாலா பாக்கெட்களை வாங்கிக் கொண்டு பரிசு மழையில் நனைந்த ஆனந்தத்தில் வாசகியர் சென்றனர்.

• **சுஜாதா**

## அதிசயம் அதிசயமே

### வாசகியின் கண்ணோட்டத்தில்...

• அந்த நாளும் வந்திடாதோ என்று இசையரசி காலம் கடந்த திருமதி. எம்.எஸ். அம்மா பாடிய பாடலுக்கு ஏற்ப சென்னை வாசகிகள் ஆவலுடன் காத்திருந்த/ எதிர்பார்த்த 'அன்பு வட்டம்' விழா அமர்க்களமாக ஆனந்தமாக நடைபெற்றது.

• காலம் கருதி வரவேற்புரை + நன்றியுரை இரண்டையும் ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய் ஆக்கிய நேர்த்தி



• சக்தி மசாலா உரிமையாளர் சாந்தி துரைசாமியிடம் ஊறுகாய் பரிசு பெறும் வாசகிகள்...

மங்கையர் மலரைத் தவிர யாருக்கு வரும்?

• கல்கி ஆசிரியர் திருமதி சீதா ரவி இதென்ன 'ஹம்பிள் அண்ட் சிம்பிள்' மலைத்து விட்டேன். சிறப்பு விருந்தினர் + சக்தி மசாலாவின் நிறுவனர் ஆன சாந்தி துரைசாமி மற்றும் அவரின் பெட்டர் ஹாஃப் ஆன துரைசாமி விழாவிற்கு சிறப்புச் சேர்த்தனர்.

• நிகழ்ச்சியின் நடுநடுவே ஆசிரியர் சொன்ன துணுக்குகள், அடித்த நகைச்சுவை விமர்சனம் விழாவிற்கு மேலும் மெருகூட்டின.

• பாரதியார் பாடிய பாடலுக்கு பாடல் இன்றி ஆசிரியரின் சரியான அபிநயமோ (எப்படி மேடம் காதில் தேன் வந்து பாயச் சொன்ன அபிநயம் பிசகின்றிப் பிடித்தீர்கள்? என் காதில் மட்டும் கூறவும்) அசத்தலோ... அசத்தல்!

• நிகழ்ச்சி ஒவ்வொன்றிலும் மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா 25 இரு இதழ்கள் பற்றிய க்ளூ... இலைமறைகாய் என ஒளிந்திருந்தது அதிசயம் அதிசயமே...

முத்தாய்ப்பாக 8.00 மணி அளவில் முடிந்தது விழா... (காலம் தாழ்த்தி விழா முடிக்கும் அமைப்பாளர்களுக்கு ஒரு படிப்பினை ஆக இருந்தது உரிய நேரத்தில் முடித்தது).

- **லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்,**
**சென்னை - 24.**



• **கேள்வி-பதில் போட்டியில்...**

**ஆரஞ்சுப் பழத் தோல் பவுடர்**

சாதாரணமாக எல்லோரும் ஆரஞ்சுப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டுத் தோலை எறிந்து விடுவார்கள். ஏதோ ஒருசிலர் அதை வற்றல் குழம்பு செய்வார்கள். ஆனால் அது சீசனில் மாத்திரம் செய்ய முடியும். ஆகையால் நாம் சாப்பிடும் ஆரஞ்சுப் பழங்களில் நன்கு சிவந்து நிறமுள்ள ஆரஞ்சுப் பழத் தோலை வீணாக எறியாமல், சிறு சிறு துண்டுகளாகச் செய்து வெயிலில் உலர்த்தி மிக்ஸியில் நன்கு பொடி செய்து கொண்டு ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால், இது பலவிதங்களில் உபயோகம் ஆகும்.

# குப்பையை வீணாக்காதீர்கள்!



**1. வற்றல் குழம்பு :**

எப்போதும் நாம் வற்றல் குழம்பு செய்வது போல இதைச் செய்ய வேண்டும். புளி தண்ணீர் மாத்திரம் நீர்க்கக் கரைத்து இருக்க வேண்டும். உப்பு, காரம் கொஞ்சம் வழக்கத்திற்கு அதிகமாகப் போட்டு, தாளிதம் எல்லாம் செய்து குழம்பு நன்கு கொதித்து வந்த பின் இந்த ஆரஞ்சுப் பழத்தோல் பவுடர் 1 அல்லது 1½ டீஸ்பூன் போட்டு இறக்கி விடவும். நன்கு கலக்கி விடவும். மறுபடியும் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. அரை மணி நேரம் ஆனவுடன் குழம்பு நன்றாகத் திக்காகவும், சுவையாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும். உடம்பிற்கும் நல்லது. பித்தம் போன்றவைகளைக் குறைக்கும்.

2. மஞ்சள் பொடி, சீயக்காய்ப் பொடி, கடலை மாவு அல்லது உடம்பு தேய்த்துக் கொள்ளும் வாசனைப் பொடியுடன் சேர்த்து தேய்த்துக் குளித்தால் சருமம் பளபளக்கும்.

3. கொஞ்சம் தண்ணீரில் மேற்சொன்ன பவுடர் போட்டு சற்று ஊற வைத்து பின் அதில் ஸ்வாமி விக்ரஹங்கள், பூஜைப் பாத்திரங்கள் ஊறவைத்துத் தேய்த்தால் பளபள என இருக்கும்.

4. குக்கரின் உள்பக்கம் போட்டு நீரில் போட்டு வந்தால் குக்கரின் உள்பாகம் கறுக்காது.

5. இரும்பு வாணலி, தோசைக்கல் முதலானவற்றுக்கு சற்று உப்பு கலந்து தேய்த்தால் மேற்சொன்ன இரும்பு சாமான்களின் கரி போய் பிரகாசமாக இருக்கும்.

எனவே, மங்கையரே, இந்தக் குப்பைப் பொடியை பலவிதங்களில் பயன்படுத்தி மகிழ்வீர்.

\- ஆர். புஷ்பாங்கி

• வானியல் சாஸ்திரம்



### தகவல் புரட்சி

இன்டர்நெட்டில் அனுப்பும் 'இ-மெயில்' வசதி, நம் தபால் நிலையங்களில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் நாம் கையால் எழுதிக் கொடுக்கும் செய்திகள் அல்லது வரைந்து தரும் படம் ஆகிய வற்றை கம்ப்யூட்டரில் ஸ்கேன் செய்யப்பட்டு, 'இ-மெயில்' மூலம் விரைவாக உலகின் எந்த மூலையில் உள்ளவருக்கும் அனுப்ப முடியும். இந்த வசதிக்கு கட்டணமாக ரூ. 10 மட்டுமே வசூலிக்கப்படுகிறது.

• உலகை சுற்றிய ஆர்த்தர்



• சாதித்த சானியா

### ஒப்பற்ற உலக சாதனை

பிரிட்டனைச் சேர்ந்த எலென் மெக் ஆர்தர் என்ற 28 வயது இளம் பெண் தன்னந்தனி ஆளாக, குட்டிப் படகில் 71 நாட்களில் கடல் வழியாக உலகைச் சுற்றி, புதிய உலக சாதனை படைத்துள்ளார். கடல் வழியே 42,000 கி.மீ. தூரத்தைக் கடந்துள்ள இவர், ஒரு நாளைக்கு நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே தூங்கினாராம்.



ஒரு குட்டி பர்னர் ஸ்டவ்வில் சமைத்துச் சாப்பிட்டு, கடல் நீரை சுத்திகரித்தும் குடித்தா ராம். 'உலகெங்கிலும் உள்ள பலர், இவரது திற

• உயர்ந்த மனிதர்



# நியூஸ் சாலட்

மையை, துணிச்சலை, தன்னம்பிக்கையை முன்மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்வார்கள்'' என்று பிரிட்டிஷ் ராணி பாராட்டு தெரிவித்துள்ளார்.

### சோள மாவு டிவிடிகள்

உலகெங்கும் பழுதடைந்த சிடிக்கள் மலை போல் குவிந்து, குப்பையாகிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில், ஜப்பான் நாடு ஒரு புரட்சி செய்து உள்ளது. ஜப்பானைச் சேர்ந்த விக்டர் நிறுவனம், சுற்றுச் சூழலைப் பாதிக்காத சோள மாவினால் செய்யப்பட்ட புதிய டிவிடி டிஸ்குகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. முதலில், டோக்கியோவில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்த டிஸ்க், விரைவில் உலகச் சந்தைக்கு வர உள்ளது.



### சாதித்த சானியா

ஐதராபாத்தைச் சேர்ந்த இளம் வீராங்கனையான சானியா மிர்சா, டென்னிஸ் அரங்கில் இந்தியாவுக்கு தனி மரியாதையை பெற்றுத் தந்துள்ளார். சமீபத்தில் நடந்த ஆஸ்திரேலிய ஓபன் டென்னிஸ் போட்டித் தொடர்

களில் மூன்றாவது சுற்று வரை முன்னேறிய முதல் இந்திய வீராங்கனை என்ற சாதனையைப் படைத்துள்ளார். மூன்றாவது சுற்றில், செரினா வில்லியம் ஸிடம் தோற்று வெளியேறினாலும், அழுத்தமாக முத்திரைப் பதித்து விட்டார் சானியா.

தொகுப்பு : **மு. கலைஹூா உம்மாள்**

நேபாளத்தில் பிரதமர் ஷெர் பகதூர் தேவ்யா தலைமையிலான அரசை மன்னார் ஞானேந்திரா பதவி நீக்கம் செய்தார். இதனால் நேபாளத்தில் கடுமையான அரசியல் நெருக்கடி ஏற்பட்டுள்ளது. ஜனநாயகத்தைப் பாதுகாக்க தேவ்யா அரசு தவறி விட்டதால் அந்த அரசைப் பதவி நீக்கம் செய்ததாக அவர் அறிவித்தார். ஆளும் கூட்டணியில் இடம் பெற்றுள்ள நேபாள ஐக்கிய மார்க்சிஸ்ட் லெனினிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் தலைவர்கள் வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டுள்ளனர்.

குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம், தமது மாளிகைத் தோட்டத்தில் நடந்து கொண்டிருந்த போது கால் இடறிக் கீழே விழுந்தார். அவரைப் பரிசோதித்த டாக்டர்கள், தோள்பட்டை எலும்பில் இலேசான முறிவு ஏற்பட்டிருப்பதை எக்ஸ்-ரே மூலம் தெரிந்து கொண்டு, உடனே ராணுவத் தலைமை மருத்துவமனையில் சேர்த்தனர். சிறிது நேரத்துக்கு மட்டுமே வலி மறப்பு சிகிச்சை முதலில் தரப்பட்டது. பிறகு அறுவைச் சிகிச்சை செய்யாமல் நவீன முறையைக் கையாண்டு எலும்பு இணைக்கப்பட்டது.

**- ராதா**

**• மாவட்டத்தின் முதல் பெண்**





உலகத்திலேயே மிக உயரமான மனிதன் சைனாவைச் சேர்ந்த 'ஷன்' என்பவர். இவரது உயரம் 2.38 மீட்டர் (8 அடி) கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெறவிருக்கிறார்.

ஆப்கானிஸ்தான் புதிய அரசில் இடம்பெற்றிருக்கும் ஒரே பெண் உறுப்பினர் டாக்டர் 'மசுடா ஜலால்' இவர் காபுலில் பெண்கள் நலவாழ்வு மந்திரியாக பொறுப்பேற்றிருக்கிறார்.

**- சியாமளா சுவாமிநாதன்.**

**நிறுவனம் வாங்கலாம் வாங்க!**

வெளிநாடுகளைச் சேர்ந்த நஷ்டத்தில் இயங்கி வரும் நிறுவனங்களை இந்திய நிறுவனங்கள் கையகப்படுத்தி, அவற்றை லாபப் பாதைக்குக் கொண்டு வருவது அதிகரித்து வருகிறது. ரிலையன்ஸ் அமெரிக்காவின் ஃபிளாக் டெலிகாம் நிறுவனத்தையும், ஆசியன் பெயிண்ட்ஸ் சிங்கப்பூரின் பெர்ஜர் இன்டர்நேஷனலையும், விஎஸ்என்எல் டைகோ நிறுவனத்தையும் கையகப்படுத்தியுள்ளன.

**மாவட்டத்தின் முதல் பெண்**

சேலம் அருகே கொள்ளையனைப் பிடித்து, வீரச் செயல் புரிந்த பெண்ணுக்கு, "மாவட்டத்தின் முதல் பெண்" நற்சான்றும், ரூ. 1000 ரொக்கப் பரிசும் வழங்கப்பட்டது. ஆத்தூர் வட்டம் புது சொக்கநாதபுரத்தைச் சேர்ந்த இந்தப் பெண்ணின் பெயர் அஞ்சலை.

**- சியாமளா ராஜகோபால்**

மனவளர்ச்சி சற்றுக் குறைந்த திரு. அபிலாஷ் சண்டிகாரில் நடந்த போட்டியில் 5 கி.மீ., 10 கி.மீ. தூரங்களை சைக்கிளில் கடந்து முறையே வெள்ளி, தங்கப் பதக்கங்கள் பெற்றார். மேலும், சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்த ஒலிம்பிக் போட்டியிலும் அபிலாஷ் சைக்கிளிங்கில் கலந்து கொண்டு இரண்டு வெண்கலப் பதக்கங்களைப் பெற்றுள்ளார். தமிழ்நாட்டின் சார்பாகக் கலந்து கொண்ட ஒரே மாணவர் இவர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

குழந்தைகளுக்கு வானத்தில் நிலா காட்டுவது போல் நட்சத்திரங்களை அதற்கென்று உள்ள டெலஸ்கோப்பில் காட்டி, சொல்லித் தருகிறார் மும்பையில் எஸ். நடராஜன் என்பவர். குழந்தைகளை டி.வி. பார்த்து பொழுதைக் கழிக்க விடாமல் பல நல்ல விஷயங்களையும் சொல்லித் தரும் நடராஜனை தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமானால் மும்பை தொலைபேசி எண் : 022-24334477/ 24324477

- காவ்யா

ஷிஃபா. விஜய் டி.வி.யில் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக நடைபெற்ற தமிழ்ப் பெண்களுக்குரிய அழகிப் போட்டியில் வெற்றிக் கோட்டை எட்டியவர். பல் மருத்துவம் படிக்கும் ஷிஃபா தனது ட்ரேட் மார்க் புன்னகையோடு நம்மிடம் சொன்னது,

"வெறும் புற அழகை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு நடத்தப்படும் அழகிப் போட்டிகளை விட நம் கலாசாரத்தையும், நவீனத்தையும் ஒருங்கே கொண்ட போட்டியில் ஜெயித்ததை விட வேறென்ன சந்தோஷம் வேண்டும்? எனக்குள்ளும் இத்தனை திறமைகள் உள்ளன என்பதை இனம் கண்டு கொண்ட நாள்தான் நான் அழகியாய் வென்ற தினம். இதற்கு அடித்தளமிட்ட என் அம்மா மற்றும் என் கஸின் ஃபருக் இருவருக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்."

- சநகன்

பெட்டகம் II அட்டை
வண்ணப்படம் : ஸ்ரீஹரி

# மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா

மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சி அடுத்ததாக திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் நடைபெறவுள்ளது. திண்டுக்கல் மாவட்டம் அதைச் சுற்றியுள்ள வாசகிகள் அனைவரும் வந்து கலந்து கொண்டு விழாவைச் சிறப்பிக்குமாறு அழைக்கிறோம். மகளிர் மன்ற உறுப்பினர்கள், கல்லூரி மாணவிகள் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரின் திறமைக்கும் நிறைய போட்டிகளும் நினைக்க முடியாத அளவிற்குப் பரிசுகளும் உண்டு.

அனைவரும் வருக; ஆனந்தம் பெறுக!

## நிகழ்ச்சியில்...

- திண்டுக்கல் மாவட்ட மகளிருக்கு மட்டுமே முன்னுரிமை.
- சிறு குழந்தைகள், 12 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்கள், கண்டிப்பாக அரங்கிற்குள் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.
- நிகழ்ச்சியில் மற்றும் போட்டிகளில் வாசகிகள் அவர்களது சொந்த செலவிலேயே வந்து கலந்து கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.
- இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விழா கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப் படுவர்.
- போட்டி முடிவுகள் நிகழ்ச்சியின் இறுதியில் தான் அறிவிக்கப் படும். ஆகவே, நிகழ்ச்சி முடியும் வரை ஒவ்வொருவரும் அரங்கினுள் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

## போட்டி - I

சுவையான பட்டிமன்றம் நிகழ்ச்சி :

தலைமை : வழக்கறிஞர் சுமதி

தலைப்பு : சமுதாயத்திற்கு அதிகம் பங்களிப்போர் உழைக்கும் மகளிரே/ இல்லத்தரசிகளே

இந்தத் தலைப்பில் பங்கேற்க விரும்பும் வாசகிகள் தாங்கள் பேச விரும்பும் தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.

## போட்டி - II

என்னை ஊக்குவிக்கும் சக்தி :

## சாதனைப் பெண்கள்

உங்களைச் சுற்றியுள்ள, யாரைப் பார்க்கும் பொழுது இவரைப் போல் நாம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? ஏன்? உங்கள் அனுபவங்களை எழுதி அனுப்புங்கள்.

மார்ச் 26

இரண்டு போட்டிகளுக்குமான பொது விதிமுறைகள் :

1. கட்டுரை மங்கையர் மலரில் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
2. வயது வரம்பு இல்லை, திண்டுக்கல் மாவட்ட பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ளலாம்.
3. போட்டிகளில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுபவர்கள் விழாவுக்கு முதல் நாள் நடைபெறும் நுழைவுத் தேர்வுக்கு (25.03.2005) அழைக்கப்படுவார்கள்.



# திண்டுக்கல் மாவட்டம்

4. நுழைவுத் தேர்வில் வெற்றி பெறுபவர்களுக்கு மட்டுமே மறுநாள் சனிக்கிழமை (26.03.2005) விழா மேடையில் பங்கேற்க வாய்ப்பு அளிக்கப்படும். மற்றவர்கள் பார்வையாளராக அமரலாம்.

## திருவிழா

5. நுழைவுத் தேர்வில் மற்றும் விழாவில் கலந்து கொள்ள ஏற்படும் போக்குவரத்து மற்றும் இதர செலவுகள் அனைத்தும் வாசகிகளே பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

6. அந்தந்தப் போட்டிகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கூப்பனில் பெயர், விலாசம் எழுதி கூப்பனை கட்டுரையுடன் இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.

7. கூப்பனை ஜெராக்ஸ் எடுத்து அனுப்பக் கூடாது.

8. அனைத்துப் போட்டிகளிலும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

9. எல்லாப் போட்டிகளுக்கும் **கடைசித் தேதி : 15.3.2005**

10. கட்டுரைகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

**பார்வையாளர்களுக்கு :**

**'டென்ஷன், அடென்ஷன்!'- நேர நிர்வாகத் திறனைச் சோதிக்கும் ஒரு ஜாலி போட்டி விழா அரங்கில் நடைபெறும். பரிசும் உண்டு!**

**நாள் : 26.3.2005**

**பதிவு நேரம் :**

**பிற்பகல் 1.00 மணி முதல்...**

**இடம் :**

**PSNA திருமண மஹால்**
**ராஜேந்திரா திரையரங்கு எதிரில்,**
**திண்டுக்கல்.**

திண்டுக்கல்லில் 26-ம் தேதி பிற்பகல் 2.00 மணிக்குத் தொடங்கும் நிகழ்ச்சிக்கு இந்தக் கூப்பனுக்கு இருவர் அனுமதிக்கப்படுவர். (ஆர்.)

**திண்டுக்கல் - சாதனைப் பெண்கள் விழா கூப்பன்**

**போட்டி - I கூப்பன்**

பெயர் : ..........................................

வயது : ..........................................

முகவரி : ..........................................

..........................................

..........................................

..........................................

தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

**போட்டி - II கூப்பன்**

பெயர் : ..........................................

வயது : ..........................................

முகவரி : ..........................................

..........................................

..........................................

..........................................

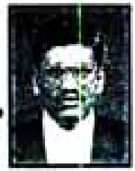
தொலைபேசி எண் :

ஈமெயில் :

# தைராய்டு குறைபாடுகளுக்குத் தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும்







நம் உடலில் பல வகையான சுரப்பிகள் (Glands) உள்ளன. இவைகள் சுரக்கும் திரவங்கள் (Hormones) நம் உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை. நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு சுரப்பியும் உடலின் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் (Organs) வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. உடலில் நாளமுள்ள சுரப்பி, நாளமில்லா சுரப்பி (Duct Gland - Ductless Gland) என இரண்டு விதமான சுரப்பிகள் உள்ளன. நாளமுள்ள சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்களை குழாய்கள் மூலம் இரத்தத்தில் கலக்க செய்வது. நாளமில்லா சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்கள் (Hormones) நேரடியாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து, அவை செயலாற்றும் உறுப்புகளுக்கு அனுப்புகின்றன. ஒரு சில காரணங்களால் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ சுரந்தால் அவை சார்ந்த உடல் உறுப்பினை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளில் தைராய்டு சுரப்பி பற்றியும், இது பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது உடலில் தோன்றும் பாதிப்புகள் பற்றியும், அதனை நீக்கும் இயற்கை வழிமுறைகள் பற்றியும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

தைராய்டு சுரப்பி கழுத்துப் பகுதியில் குரல் வளையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இதன் எடை சுமார் 20 முதல் 30 கிராம் இருக்கும். இவை இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளன (Lobes). தைராய்டு சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் தைராக்ஸின் என்பதாகும்.

ஏதேனும் சில காரணங்களால் தைராய்டு சுரப்பிகளில் பாதிப்புகள் தோன்றும்போது மூன்று விதமான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. (1) தைராய்டு சு ர ப் பி அதிகமாக தைராக்ஸினை சுரப்பது (Hyper Thyroidism), (2) குறைவாக தைராய்டு சுரப்பி சுரப்பது (Hypo Thyrodism), (3) தைராய்டு பருத்து காணப்படுவது (Goitre) என்பதாகும்.

**ஹைபர்தைராய்டிசம் :** தைராக்ஸின் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் தைராய்டு சுரப்பி வீங்கி பருத்து காணப்படுவதே ஹைபர் தைராய்டிசம் என்பதாகும். இந்த தைராக்ஸின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக கலந்தால் உடல் படபடப்பு, நெஞ்சுப்படப்படப்பு, அதிகமான இதய துடிப்பு, உடல் சோர்வு, தலைவலி, உடல் எடை குறைதல், அதிகமான பசி, வயிற்றுப் போக்கு, உடல் சூடு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் மாற்றம், விரல்களில் நடுக்கம் போன்றன இருக்கும்.

**ஹைபோதைராய்டிசம் :** தைராக்ஸின் அளவு இரத்தில் குறைவாக இருந்தால் இதற்கு ஹைபோதைராய்டு என்று பெயர். குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயே இவ்வாறு இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு கிரிடினிசம் என்றும், பெரியவர்களுக்கு இரத்தத்தில் குறைவாக இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு மிக்ஸிடிமா என்று பெயர். குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி தடைபடுதல், மன நிலை குன்றி இருத்தல், தோல் உலர்ந்து, மென்மையற்று வீங்கி தடித்து காணப்படும். பால் சுரப்பிகளின் (Sexual Organs) வளர்ச்சியின்மை, போன்ற அறிகுறிகளும், பெரியவர்களுக்கு தோலில் முடி உலர்ந்து, சொரசொரப்பாகி உதிர்தல், முகம் எவ்வித உணர்ச்சிகளும் அற்று வீங்கி காணப்படுதல், சோர்வு, உடல் எடை அதிகமாதல், அடிக்கடி சளி பிடித்தல், உடலின் வெப்ப நிலை குறைவு, நாடி துடிப்பு குறைவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

**உடற் பயிற்சிகள் :** கழுத்துப் பகுதியில் தான் இந்த சுரப்பி உள்ளது. எனவே இதனை தூண்டும் வகையில் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும். மேலும் கழுத்து மசாஜ், நீர் சிகிச்சை (Hydro Theraphy) மண் சிகிச்சை யோகாசனம் போன்றன செய்தால் விரைவான பலன் பெறலாம். மேலும் இது பற்றிய விரிவான விவரம் அறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

CKM
DIVINE HERBAL CENTRE


தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

**Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வட.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

டெல்லி கிளை : Mrs.Valli, 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011-25736220 Cell : 9868026743


**மூன்று முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7**

| | | |
|---|---|---|
| **7 & 8** ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga. (CR), ✆ : 24011569, 24083879 | **9** ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை Hotel Ajantha, 22A, Mahatma Gandhi Road, Bangalore - 560 001. ✆ : 25584321 | **20 & 21** ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை 6/34, W.E.A., Karolbagh, New Delhi - 5. ✆ : 011 - 25736220 |

## பிப்ரவரி மாத மெகா பரிசு போட்டி முடிவுகள்

பிப்ரவரி மாதப் போட்டிக்கு பரிசு வழங்குவோர் :

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி சிஸ்டம் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை - 17 வழங்கும் ஒரு **HP COMPAQ** மல்டி மீடியா கம்ப்யூட்டர்



**எ**ளிய போட்டியாகவும், சிந்திக்க வைப்பதாகவும், இளையோருக்கு ஏற்றதாகவும் அதே நேரத்தில் விடையையும் கொடுத்து விட்டுக் கேள்வியைக் கேட்பது மங்கையர் மலரைத் தவிர வேறு யாராக இருக்க முடியும்?! பெட்டகம்-II- ன் அட்டையில் வந்த வாசகமே போட்டிக்கான பதில்! "வெள்ளி முளைத்தது துள்ளி எழுந்தோம்!"

கூடை கூடையாக நிரம்பி விட்ட பதில்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்

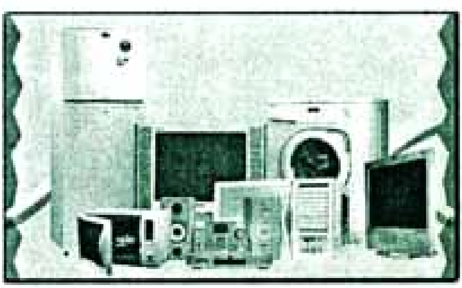
**செல்வி. ஆ. தேவி, மதுரை.**

## இம்மாத மெகா பரிசு போட்டி முடிவுகள்

மார்ச் மாதப் போட்டிக்கு பரிசு வழங்குவோர் :

ரத்னா ஸ்டோர்ஸ், சென்னை
**''வாஷிங்மெஷின்''**
பரிசு

**சா**தனைப் பெண்கள் பதினான்கு பேர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களைக் கண்டுபிடிக்குமாறு கொடுத்திருந்த போட்டியில் கலந்து கொண்ட வாசகிகள் ஏராளம்! ஏராளம்! பலரும் 25 பேர், 35 பேர் என்று அவரவர் இஷ்டத்திற்குப் பெயர்களை எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். ஆனால் கட்டத்தில் இடம்பெற்ற சாதனைப் பெண்மணிகளோ பதினான்கு பேர்தான்! இதைச் சரியாக எழுதி அனுப்பிய கூப்பன்களை ஒரு கூடையில் இட்டுக் குலுக்கி எடுத்ததில் பரிசு பெறுகின்ற வாசகி - **சி.வி. பானுமதி, பம்மல்.**



பிப்ரவரி

# கம்ப்யூட்டர் பரிசு பெறும் மாணவி



ஆ. தேவி, மதுரை

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி சிஸ்டம் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை - 17 வழங்கும் ஒரு HP COMPAQ மல்டி மீடியா கம்ப்யூட்டர்

வட்டத்துக்குள் வரும் எழுத்துக்களை ஒன்று சேர்த்தால் வரும் வாசகம் :

**"வெள்ளி முளைத்தது! துள்ளி எழுந்தோம்!"**

மார்ச்

# வாஷிங் மெஷின் பரிசு பெறும் வாசகி

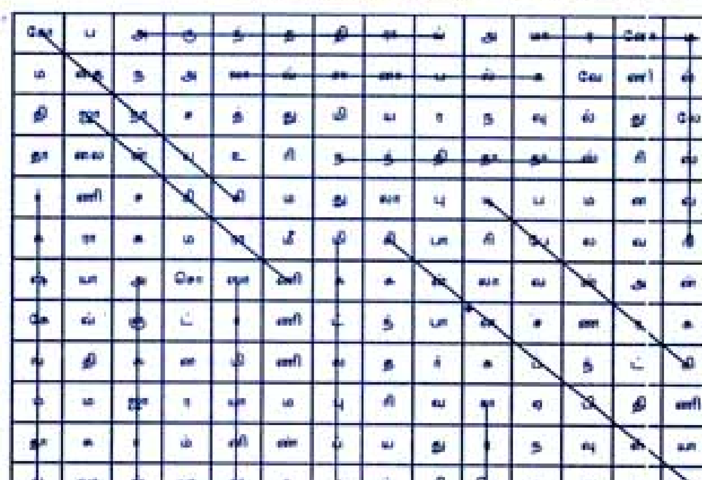


சி.வி. பாணுமதி, 75, சென்னை

ரத்னா ஸ்டோர்ஸ், சென்னை வழங்கும்

சாதனை படைத்த பெண்கள் பெயர்கள் வருமாறு :

1. கோதை நாயகி, 2. அருந்ததிராய், 3. மனோரமா, 4. சுப்புலட்சுமி, 5. தெரசா, 6. சின்னப்பிள்ளை, 7. அஞ்சு ஜார்ஜ், 8. லதா மங்கேஷ்கர், 9. ஜான்சி ராணி, 10. சானியா மிர்ஸா, 11. கிரன்பேடி, 12. நந்திதாதாஸ், 13. கல்பனா சாவ்லா, 14. மல்லேஸ்வரி.



# மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2005 முதல்
ஜனவரி 2006 வரை

## KGEYES

இணைந்து வழங்கும்

# என் இனிய இல்லம்

**இது கனவல்ல நிஜம்!**

உங்களுக்கே
உங்களுக்காக...

**14 இலட்சம் மதிப்புள்ள ஓர்
இனிய இல்லம்!**

அனைத்து வசதிகளுடன்....
சென்னையில்...
காத்திருக்கிறது.

நீங்களும் காத்திருங்கள்....
எதிர்நோக்கி இருங்கள்.

- பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்தம் உறவினர்கள் இந்தப் போட்டியில் பங்குகொள்ள வாய்ப்பில்லை.

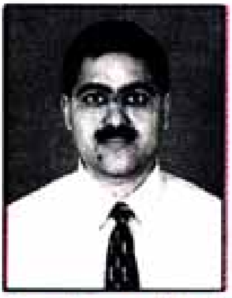
- போட்டி ஒவ்வொரு மாதமும் - 10 மாதங்களுக்கு
- தாங்கள் பத்து மாதங்களும் தொடர்ந்து கண்டிப்பாக போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.
- பத்து மாத இறுதியில் அனைத்து போட்டிகளுக்கும் உண்டான கட்டுரைகளையும் கூப்பன்களுடன் இணைத்து எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.
- போட்டியும் பரிசும் வருமான வரி விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது.
- தேர்வு செய்யப்படும் கட்டுரைகளிலிருந்து 5 இல்லத்தரசிகளின் வீட்டிற்கு மங்கையர் மலர் மற்றும் KGEYES குழு படையெடுக்கும்
- இறுதியாக ஒருவர்க்கு மட்டும்...



- ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

தானத்தில் சிறந்தது உதானம்!



டாக்டர். என். ராமகிருஷ்ணன்

# இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன்

தலைமைச் செயலகம் செயலிழந்தால் மட்டுமே உடல் உறுப்புகளை தானம் செய்ய முடியுமா? இதயத் துடிப்பு நின்றபின், இயற்கையான மரணத்திற்குப் பின் உடல் உறுப்புகளை தானம் செய்ய முடியுமா?

இதற்கு முன் முதலில் நம் உடலில் உள்ள எந்த உறுப்புகள் மாற்று சிகிச்சை (டிரான்ஸ் பிளான்ட்) மூலம் மற்றவருக்குப் பயன்படும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உதானத்தில் பிரபலமாக இருப்பவை கண் தானமும், சிறுநீரக தானமும் தான். இதற்கு முக்கியக் காரணம், இவை பல வருடங்களாக மருத்துவ உலகின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்று பல்வேறு மருத்துவமனைகளில் வெற்றிகரமாக செய்யப்படுகின்றன. இவற்றைத் தவிர இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகளும் தேவைப்படுபவர்களுக்கு மாற்று சிகிச்சையின் மூலம் பொருத்தப்படலாம்.

வெளிநாடுகளில் சிறு குடலைக் கூட தானமாக வாங்கி உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். தோல், சதை, எலும்பு போன்ற உறுப்புகளை எடுத்து அதைச் சரியாகச் சேமித்து வைத்தால் அதைத் தேவைப்படும் போது கிராஃப்டிங் செய்யப் பயன்படுத்தலாம்.

மூளையின் இறப்பு ஏற்பட்டு இதயத் துடிப்பு இருந்தால் மட்டுமே இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுகுடல் போன்ற உறுப்புகளை தானம் செய்ய முடியும். முடிந்தவரையில் சிறுநீரகமும் இந்த நிலையில் இருப்பவர்களிடம் இருந்துதான் எடுக்கப்படுகிறது. ஆனால், இருதயத் துடிப்பு நின்ற பிறகும் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் சிறுநீரகத்தை எடுத்து பிறருக்குப் பொருத்தலாம். மருத்துவரீதியாக நாம் உயிருடன் இருக்கும் பொழுதே ஒரு சிறுநீரகத்தைத் தானம் கொடுக்கலாம்.

இறப்பு நிகழ்ந்தவுடன் தாமதப்படுத்தாமல் கண் தானம் ஏற்கும் நிறுவனங்களை தொடர்பு கொண்டால், அவர்கள் முறைப்படி மருத்துவரீதியாக செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை முறைகளைக் கடைப்பிடித்து கண்ணின் ஒரு பகுதியான கார்னியாவை எடுத்து அதை பார்வையற்றவர்களுக்குப் பொருத்தலாம்.

எனக்குத் தெரிந்த தொண்ணூறு வயதான பெரியவர் ஒருவர் இறப்பதற்கு முன்பாகவே தெளிவாக தன் உறவினர்களிடம் "என் வயதில் என் உறுப்புகள் மற்றவர்களுக்கு பயன்படுமா என்று தெரியாது. முடிந்தால் மருத்துவர்களிடம் பேசி என்னுடைய எந்தெந்த உறுப்புகள் மற்றவர்களுக்குப் பயன்படுமோ அவற்றையெல்லாம் எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். இல்லையென்றால் என் முழு உடலையும் மருத்துவக் கல்லூரிக்கு தானமாக கொடுத்து விடுங்கள். அதன் மூலம் அனாடமி பயிலும் மாணவர்களுக்குப் பயன்படும்" என்று தன் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தார். யானை இருந்தாலும் ஆயிரம் பொன், இறந்தாலும் ஆயிரம் பொன் என்பதைப் போல நாம் இறந்த பிறகும் நம்மால் பலருக்கு உதவ முடியும். இத்தகைய உறுப்புகள் எந்த நோயாளிகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை அடுத்த இதழில் விவரமாக விளக்க முயற்சிக்கிறேன்.

(உதானம் தொடரும்)









* மங்கையர் மலர் பழைய ஏட்டிலிருந்து - 1976-ல்

## காலச்சுவடுகள்

தொகுத்து வெளியிடுபவர்.
ஆர். நேசிகன்
ஆசிரியர் :
ராம்ஜி
உதவி ஆசிரியர் :
ஹேமலதா
சர்க்குலேஷன் மானேஜர் :
ராஜலக்ஷ்மி நரசிம்மன்
ஆர்ட்டிஸ்ட் :
மூர்த்தி

இளநீர் மனித இனத்திற்கு இயற்கையின் விலைமதிப்பற்ற வரப்பிரசாதம். தாகத்தைத் தணிப்பது மட்டுமில்லாமல், மனிதனின் பல வகையான வியாதிகளையும் குணப்படுத்தவல்லது இளநீர். இளநீரின் பலவிதமான குணங்கள், ஆயுர்வேத மருத்துவ முறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இளநீரைப் போல், வேறு எந்த இயற்கை பானமும், இத்தனை குணாதிசயங்களைக் கொண்டது இல்லை. இளநீர் மிக எளிதில் ஜீரணமாகிறது. ஜீரண உறுப்புக்களைத் துரிதப்படுத்தி, ஆகாரம் ஜீரணிப்பதைச் சுலபமாக்குகிறது. மூத்திரக் கோசத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. தாகத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பித்த, வாத சம்பந்தமான நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடலில் நீர் வற்றிய நிலை ஏற்படும்போது, உடனடியாக, இந்நிலையைச் சரிப்படுத்தவல்லது இளநீர். இருதயத் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது. இருதயத் துடிப்பைச் சீராக்குகிறது. நீர் வற்றிய நிலை ஏற்படும் போது உடல் சில்லிட்டுப் போகாமல் உஷ்ண நிலையைச் சீராக்குகிறது. ஜீரண உறுப்புக்களின் கோளாறுகளால் உடல் அதிக நீரை இழக்கும் நிலையில், சலைன் நீருக்குப் பதிலாக இளநீரை, நேரடியாக உடலில் செலுத்தி நன்மையைப் பெறலாம் என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறுவதற்கு இளநீர் மிக முக்கியமான ஒன்று. தேங்காயை எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாத நபருக்கு இளநீர் ஒரு நல்ல பானமாகும். நிக்கோபார் தீவில் இருக்கும் பழங்குடியினர், நோயுற்ற போதும், நோயிலிருந்து குணமாகிக் கொண்டு வரும் போதும், அதிகமான இளநீரைக் குடித்தனராம். மது, புகையிலை ஆகியவைகளால் ஏற் படும் தீமைகளைச் சரிப்படுத்த இளநீர் மிகச் சிறந்தது.

- ராஜி

## இணைந்த கரண்டிகள்!

நாலு பெண்கள் கூடினால் 'ஊர் வம்பு'தான் பேசுவார்கள், அரட்டைக் கச்சேரிதான் அரங்கேறும் என்று மெல்லுபவர்கள் வாயை அடைத்துள்ளார்கள் இதோ இந்த மங்கையர்!

லாவகஷணாவும், சிநேகிதிகளும் ஒன்று சேர்ந்தால் அங்கு கைவேலை பிறக்கும்; திறமைகள் பளிச்சிடும். அந்த ரகத்தில் இப்போது இவர்களது சமையல் கரண்டிகள் இணைந்து தங்கள் பாட்டிமார்களின் சமையல் பக்குவங்களைத் தொகுத்து 'நாட்டுக் காய்களும், பாட்டி சமையலும்' என்கிற புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார்கள்.

விசா பப்ளிகேஷன்ஸ் இந்தப் புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளது. விலை ரூ. 72/- (புதிய எண் - 16, பழைய எண் - 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



# மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா

## போஸ்ட் கார்டு போட்டி முடிவுகள்



# எது



### முதல் பரிசு ரூ. 1000/-

**த**ன்னலம் மறந்து குழந்தையை பேணிக்காக்கும் தாய்மை அழகு. அகிம்சையால் சுதந்திரக் கனியைப் பெற்றுத் தந்த தேசத் தந்தை அழகு. தொழு நோயாளிக்கு உதவிய தெரசா அழகு. மாணவச் செல்வங்களை நேசிக்கும் அப்துல் கலாம் அழகு. சுனாமி ஆதரவற்றோர்க்கு உதவிக்கரம் நீட்டிய விவேக் ஓபராய் அழகு. தேசத்துக்கு உயிர் கொடுக்க முன்வரும் ஒவ்வொரு இந்திய வீடும் அழகு. மொத்தத்தில் மனித நேயம்(மே) உண்மையான அழகு.

**- ஏ. விமல்,**
**பெரம்பலூர் மாவட்டம்.**

### இரண்டாம் பரிசு ரூ. 500/-

**த**லை மொட்டையோ, சொட்டையோ, உயரம் நெட்டையோ குட்டையோ, மூக்கு சப்பையோ கூர்மையோ, வயிறு வத்தலோ தொப்பையோ தோல் கறுப்போ. சிவப்போ கவலையில்லை எங்களுக்கு. வரதட்சணை வாங்காமல் வாழ்வு தந்தால் அகத்தில் இருப்பதே அழகென்று ஆனந்தம் அடைவோம்.

புறத்தோல் அழகு அழகல்ல. நல்ல குணம் உள்ளவர்களே அழகு படைத்தவர்கள். ஈகைக் குணம் படைத்தவர்கள் அழகு.

**- வி. சிவகுமாரி, ஈரோடு.**

### மூன்றாம் பரிசு ரூ. 300/-

**அ**லை பாயா உள்ளமும் சலையுணர்வும் நிலையான கொள்கையும் மலையே வந்தாலும் தலையே சுமையாக வாழ்வது அழகு. இளமையில் முதுமை வருமென்பதை உணர்ந்தும் முதுமையில் இளமையை எண்ணி ஏங்காதிருப்பதும் அழகு.

காதலில் காமமிராது. கனிவான பாசமிருப்பது அழகு. வறுமையில் கூட

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

நேர்மையாக வாழ்வதே அழகு.
அறிவை X ஆணவத்தை —
இனிமையை + ஆனால் நட்பை ÷
வாழாதிருப்பதே அழகு.
- தேனுஷா, திருச்சி - 21.

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

### இந்தியாவின் ஏழு அழகுகள்

1. நம் இந்திய தேசம் அழகு
2. நம் தேசியக் கொடியின் வண்ணங்களின் பொருள் அழகு.
3. ஒவ்வொரு மாநிலத்தின் ஒவ்வொரு மொழியும் அழகு.
4. இந்தியாவின் பண்பாடு, கலாசாரம் அழகு.
5. எம்மதமும் சம்மதத்தில் ஒவ்வொரு இந்தியனும் அழகு.
6. தேசியகீதத்தின் வரிகள் அழகு.



7. ஒவ்வொரு மாதமும் மலரும் மங்கையர் மலர் அழகு.
- யு. உமா பூர்ணிமா, ஈரோடு.

# அழகு?

## ஆறுதல் பரிசு ரூ. 200/-

### எது அழகு?

எது அழகோ
அது அழகு
உனக்கு அழகு
எனக்கு அழகில்லை

## மங்கையர் மலர் - வெள்ளி விழா போஸ்ட் கார்டு போட்டி! - 3

ஒவ்வொரு மாதமும் ஏதாவதொரு தலைப்பில் மினி கட்டுரைப் போட்டி! சிறந்த மூன்று 'போஸ்ட் கார்டு' கட்டுரைகளுக்கு முறையே **முதல் பரிசு, இரண்டாம் பரிசு, மூன்றாம் பரிசு** மேலும் **இரண்டு ஆறுதல் பரிசுகள்** உண்டு.

**போட்டி விதிமுறைகள் :**

* 50 பைசா போஸ்ட் கார்டில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.
* யார் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
* கடைசித் தேதி 15.3.2005
* மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.
* ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

மங்கையர் சந்தி சகல்தாண சந்தி

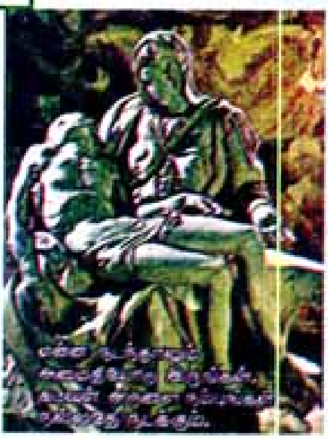
ஏப்ரல் மாத போட்டித் தலைப்பு :
**'சிம்பிள்' கல்யாணம் சாத்தியமா?**
உங்கள் கருத்தை போஸ்ட் கார்டில் எழுதி அனுப்புங்கள்.



எனக்கு அழகென்பது
உனக்கு அழகில்லை
எது அழகு?
எல்லாம் அழகு
அழகு பார்வையில் இல்லை
உள்ளத்தில் இருக்கு
மரமும் செடியும்
மண்ணிற்கு அழகு
மானமும் அறிவும்
மாந்தர்க்கு அழகு
தாய்மொழிக் கல்வி
சிந்தனைக்கு அழகு
மழலை மொழியோ
செவிக்கு அழகு
அழகு என்பதற்கு
அளவுகோல் இல்லை
அழகில்லாதது
எதுவுமில்லை
என்று சொல்வதே
அறிவின் எல்லை.

- புதுவை. தமிழ்நெஞ்சன்,
புதுச்சேரி.

## சிலுவையில் அறைந்தபோது...



**வா**னம் இருண்டது; பூமி பிளந்தது
சூரியனும் தடுமாறிச் சுழன்றது;
ஆலயத்தில் திரை இரண்டாய்க் கிழிந்தது
பூமியின் காலம் இரு யுகங்களைக் கண்டது
(கிறிஸ்துவுக்கு முன்; கிறிஸ்துவுக்குப் பின் கி.மு; கி.பி.)
என்று!

சிலுவைவிட் டிறக்கிய மகனுடலைத் - தன்
இதயம் நொறுங்கிட அன்னை மரி
மடியினில் தாங்கி முகம் புதைத்துப்
புழுவெனத் துடித்திட்ட வேதனைகள்
மனிதர்கள் யாருமே பட்ட தில்லை - உலக
வரலாற்றின் கண்களைத் தொட்ட தில்லை!
உயிர்ப்பு...!

மரித்தபின் உயிர்த்திட்ட மனிதர்களை - எந்த
பகுத்தறி வாளனும் குறித்த தில்லை;
மரித்தமூன் றாம்நாளில் உயிர்த்த யேசு
மனிதரல்ல அவர்தெய்வம் உண்மை.
இதுபற்றிச் சித்தர்கள் முன்னுரைத்த - பல
இறைவாக்கு கள்முற்றும் அருள்வாக்குகள்.

(மார்ச் 25, புனித வெள்ளி - இயேசு
மரித்த நாள்
மார்ச் 27, ஞாயிறு - இயேசு
உயிர்த்தெழுந்த நாள்)

- வே.பி. சபரி

# எங்கள் தாய்

அந்தக் காலத்து சரித்திர நாயகிகளுக்கு இந்தக் கால 'அம்மாக்கள்' இருந்திருந்தால்? எப்படி இருந்திருக்கும்? ஒரு கற்பனைநேன்! பாத்து சொ(கொ)ல்லுங்க ப்ளீஸ்!

- ஸ்ரீகாந்த்



## திரௌபதி

◆ சபதமாம்... சபதம்! தலையப் பாரு!! எப்படி சிக்காக்கி வச்சுண்டு இருக்கே?



## செல்லம்மா பாரதி

◆ ஏதோ! அவர் பாட்டுக்கு வர்றார்... அவர் பாட்டுக்கு போறார்! ஆத்துச் செலவுக்கு யார் பணம் கொடுப்பா? குடுத்தனம் நடத்தறானாம், குடுத்தனம்!!





## கண்ணகி

◆ ஆமாம்! ஒரு அடுப்பைப் பத்த வைக்க இவ்வளவு நேரம்? கோபத்துக்கு ஒண்ணும் கொறச்சல் இல்ல! பொத்துண்டு வரும்!!

## ஆண்டாள்

◆ ஏதோ கடையில வாங்கிப் போடறத விட்டுட்டு, நாள் முழுக்க தொடுத்துட்டு இருந்தா.. மத்த வேலைகளை யாருடீ செய்வா?



## சகுந்தலை

◆ ஒரு அட்ரஸு, ஒரு ஃபோன் நம்பர் கேட்டு வச்சுக்க மாட்டா ஒருத்தி? கேட்டா மோதிரம் கொடுத்துட்டுப் போனாராம் 'அவர்'. நல்லா இருக்குடி...

# இருவகை மிகச் சிறந்த நற்பயன்களைப் பெறுங்கள்

## உத்தரவாதமான ஆதாயம்

## வாழ்நாள் முழுவதுமான பாதுகாப்பு

### எல்ஐசியின்

# ஜீவன் ரேகா

எல்ஐசியின் ஜீவன் ரேகா (அட்டவணை எண் . 152) பணம் திரும்ப பெறும் மற்றும் முழு ஆயுள் காப்பீடுகளின் ஒரு ஒப்பற்ற இணை ப்பாகும். மேலும் இதனுடன் **விபத்துக்கான நன்மையாக** ரூ. 25 இலட்சம் வரை வழங்கப்படுகிறது.

**பிரிவு 88-ன் கீழ் வரிச்சலுகை கிடைக்கிறது**

சிறப்பம்சங்கள் - **நன்மைகள்** : காப்பீடு ஆரம்பமான தேதியிலிருந்து ஜீவித்திருக்கும் ஒவ்வொரு 5 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தொகையில் 10% வழங்கப்படும் • **மரணம் சம்பவித்தால்** : உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அடிப்படை தொகையுடன் உரித்தான போனஸ் மற்றும் இறுதி கூடுதல் போனஸ் தொகை ஏதாவது இருந்தால் அதுவும் சேர்த்து வழங்கப்படும். • **போனஸ்** : மரணம் சம்பவித்ததும் ஆயுள் காப்பீடு எடுத்தவரின் வாழ்நாளில் சேர்ந்துள்ள திரும்ப வந்தடையக் கூடிய சாதாரண போனஸ் தொகை வழங்கப்படும். மேலும், இறுதி கூடுதல் போனஸ் தொகை, ஏதாவது இருந்தால், அதுவும் வழங்கப்படும். • **விபத்துக் காப்பீடு** : உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தொகையில் ஆயிரத்திற்கு ரூ. 1 என்றவாறு கூடுதல் ப்ரீமியம் செலுத்தியதும், மற்ற ஆயுள் காப்பீடு திட்டங்கள் உட்பட, ரூ. 25 இலட்சம் வரை விபத்திற்கான நன்மை கிடைக்கிறது.

எங்கள் முகவர்கள் மற்றும் வளர்ச்சி அதிகாரிகள் உங்களுக்கு சேவை செய்யக் காத்திருக்கின்றனர்.

## லைஃப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பரேஷன் ஆஃப் இந்தியா

LIC/19/04-05

Insurance is the subject matter of solicitation.

தொடர்பு கொள்ளவும் : www.licindia.com




## மணமகள் தேவை

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பௌரஸ்ய கோத்திரம், பூரம், 45, 5.6', மாநில அரசுப் பணி, சொந்த வீடுள்ள நற்குணங்கள் கொண்ட குழந்தையற்ற, நோயாளி மனைவியை இழந்தவருக்கு அடக்கமான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. எளிய உடனடி திருமணம். விதவை/விவாகரத்தான வரும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஃபோன் : 044-23813518. பெட்டி எண் : 11173

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooratadhi, 27/5.6', B.E. (Mech) MNC, Mandia, Karnataka, fair complexioned boy seeks suitable employed girl. Parents well settled in Chennai. Phone No. 044-2472 1225 Box No. 11174**

◆ ஐயர், வாத்திமா, ஆத்ரேய, பூராடம், 42, திருநெல்வேலி அருகில் சொந்த வீடு, சுயதொழில் (காட்டரிங் சர்வீஸ்) மாத வருமானம் Rs. 3500/- No dependent இந்த வரனுக்கு ஏற்ற நடுத்தர பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 11175

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Bharadwaja Gothram, Anusham 1968, Graduate, employed India Motor Parts and Accessories Ltd (New Delhi) - 110 070. Contact Residence. Phone : 011-26133826 Box No. 11176

◆ Vadagalai, Bharathwaja, Avittam, 37 years, B.Com., Ltd Company, Rs. 10,000 p.m. seeks graduate girl. Ph : 2233 4692. Box No. 11177

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Kettai, 36, 5.8', ACA, AICWA, ACS Financial Controller MNC, Chennai. Rs. 5 lacs p.a. Owns Flat Chennai seeks suitable girl. Phone : 044-22393047. Box No. 11178

◆ Tamil Iyer, Vadama, South Arcot, Bharadwajam, Ayilyam-4, M.E. fair, 32/178/80,000 p.m. Software Technical Manager, Chennai seeks fair, post-graduate girl from respectable Vadama, Brahacharanam family. Send Horoscope Box No. 11179

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூராடம், 40/165/ பி.காம்., தனியார் கம்பெனி, ரூ. 7000/- சென்னையில் பணி, சொந்த வீடு, ஒரே பையன், சுத்த ஜாதகம், குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்:044-2440 5461. பெட்டி எண் : 11180

◆ Iyer, Kousika, Poorattathi, Kumbha Rasi, 29/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, Religious, Vegetarian seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, good-natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope Bio-data mentioning birth date, time and place with family details. Box No. 11181

◆ Telugu Brahmin, Velanadu, Kasyapasa, Swathi, 32/5.4', DME, IM, PDTD, CAD, 10,000/- Leading Pvt. Co., Hyderabad seeks graduate girl with computer knowledge. Phone : 044-55474699. Box No. 11182

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை, வயது 40, சுயதொழில், நல்ல வருமானம், படித்த, கோத்திரம் அல்லாத 35 வயதுக்கு மேற்படாத வேலையில் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் பெண் தேவை. ஜாதகம் கட்டாயமில்லை. Early Marriage preferable. Ph : 22265588. Box No. 11183

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Hastam, 1974, fair, 5.3', M.Sc., M.L. employed Reputed Pharma Company in Chennai. Parents seek professional/PG girl. Box No. 11184**

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Mirugashersham, B.Sc., Service Engineer, Public Ltd., Company, Bombay, Own Flat, 28/170cm, 10,000p.m. seeks suitable graduate girl below 24 years. Subsect no bar. Box No. 11185

◆ Iyer, Vadamal, Rohini, Haritha, B.Sc., 36/170, Employed, Private, Firm seeks bride. Subsect no bar. Preference to those who get permanent job in Pvt/Public sector. Contact with

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறு மானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Biodata/Photo to Box No. 11186

◆ Thenkalai Iyengar, Bhadarayana Gothram, Graduate Brothers, 49 & 43, Business, Rs. 15,000/-p.m. each, I.T. Returns Filed, Own House, Uthram & Moolam, respectively seek suitable brides, S.S.L.C./Graduate, Employed/ unemployed. Kalai no bar. Box No. 11187

◆ Iyer, Srivastam, Vadamal, Bharani 3rd padam, 4.3.68, 165cms, Engr. Settled and having Own Business in Mumbai, Legally Divorced seeks good-looking, homely girl even divorcee, Subsects no bar. Send horoscope with bio-data. Res. Ph. No. 55724032/Mobile:9820564168 Box No. 11188

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kousika, Pooram-1, Oct. 1975, 5.4', B.Com., CA Inter, ICWAI Inter, MNC Chennai, Handsome, very fair boy, underwent a mild heart surgery at 13th year and is very hale & healthy for married life, seeks suddha Jadhakam girl. Subsect accepted. Phone : 52125170. Box No. 11189

◆ Iyer, Brahacharanam, Koushika, Avittam Boy 28/176 cms, CA/ICWA Inter, working in ICICI, Seeks suitably qualified, employed good-looking girl. Contact : 044-2483 4799. Box No. 11190

◆ கன்னட, மாத்வா, வசிஷ்ட, உத்ராட, 28/ 5.3' டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர், டிவிஎஸ் குரூப்ஸ் பெங்களூர், வருமானம் 27,000. இதே இனத்தில் டிகிரி/டிப்ளமோ படித்த அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் பணியிலுள்ள அழகான பெண்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11191

◆ Vadagalai, Haritha Visakam, Law Graduate 36/180/20,000/Gazetted Officer, Central/Delhi Staying in Government allotted accommodation unencumbered divorcee (legal) few months mutual seeks good-looking graduate Iyengar girls employed/unemployed below Thirty two divorcee/Widow excuse. Contact parents 09443446171. Box No. 11192

◆ Madhwa Desistha, Kannada, Kashyapa Makam, 31, DECE, MCSE (BBA) Private Company Quality Control Engineer MEPZ Rs. 7000/ - boy seeks suitable girl preferably employed. Ph : 22653198. Box No. 11193

◆ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், 1) பூசம் 30, 5.3', +2 (மாநிறம்), 2) பரணி 28, 5.8', (பி.காம்.) நல்ல சிவப்பு, சொந்தத் தொழில் புரியும் நல்ல வருமானம் உள்ள வசதியான சகோதரர்களுக்கு தகுந்த மணப்பெண்கள் தேவை. ஃபோன்:0416-2221758 பெட்டி எண் : 11194

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், 32, 6ft, M.Sc., PGDCA வங்கி அதிகாரி, நல்ல அழகும், பண்புமுள்ள பையனுக்கு ஒல்லியான (slim) உயரமான, நல்ல படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்ல விருப்பமுள்ள நல்ல குணமுடைய பெண் தேவை. போன் : 0431-2581670 பெட்டி எண்: 11195

◆ Iyer, Vadama, Kaushikam, Anusham 32, M.Com., AIWA, 5.5' (165cm) self employed seeks graduate working girl. Reply Phone 022-25129529 Box No. 11196

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரேவதி, வயது 39, உயரம் 177 செ.மீ., பி.காம்., எல்.ஐ.சி.யில் முகவர் மண்டல மேலாளர் மன்ற உறுப்பினர், மாத வருமானம் 10,000க்கு மேல் உள்ள வரனுக்கு படித்த நல்ல குணமுள்ள மணப்பெண் தேவை. செல்:9443169962. பெட்டி எண் : 11197

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Moolam, 39, B.Com., 8500p.m. employed in a Private School as Office Manager, Legal divorcee without issues seeks suitable home loving girl. Ph : 04295-223076. Box No. 11198

◆ Telugu Brahmin, Niyogi Groom, Kashyapa, Revathi (Tamil Nadu) Handsome 32/178 Database Consultant Sydney Aus. $5000p.m. parents seek Telugu Brahmin girl. Subsect no bar. Send Bio-data horoscope. Box No. 11199

◆ Madhwa Desistha, Bharadwaja, Poonarpoosam 3rd Padam, July 1970, 165 cms, CA, ICWA Inter employed Accountant, Dammam, Saudi seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. Box No. 11200

◆ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Viswamithram, Chithirai, 30, DECE, Computer Hardware Doing B.Sc., employed Chennai 7500, 165 cm, Mars and Saturn Seventh place seeks suitable fair, graduate, employed girl from respectable family. Horoscope details to Box No. 11201

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 25, மாநிறம், B.Tech(I.I.T.), M.S. (U.S.) அமெரிக்கா வில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான B.E./PG படித்த படித்துக் கொண்டிருக்கும் 20 முதல் 22 வயதில் மணமகள் தேவை. முரளி : ஃபோன் 24713489 பெட்டி எண் : 11202

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Sadhayam I clear horoscope 29/168/Diploma (BBA)/8000/ - Supervisor, Engg. Dept. Star Hotel, Chennai

# அழகு கலை சிறப்பு பயிற்சி

**தமிழ்நாடு அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற**

**மகா அழகுக் கலை பயிற்சி நிலையம்**

வெளிநாடுகளுக்கு சென்று பயிற்சி வகுப்புகள் வெற்றிகரமாக நடத்தி திரும்பியவரும் பாரிஸில் No.1 ஆக திகழும் 'GUINOT' என்கிற அழகு சாதனம் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவரும், சன் டீவி மற்றும் ஜெயா டீவி புகழ் திருமதி மஹாலக்ஷ்மி சிறந்த பயிற்சி அளிக்கிறார்.

website: www.mahabeautyparlour.com







**Diploma in Beautician & Hair Dresser**
**Diploma in Herbal Cosmetic preparation**
**Diploma in Latest Electrical Equipment Handling**

பயிற்சிக் காலம் முடிந்தவுடன் தமிழக அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழ் கடனுதவி மற்றும் லைசன்ஸ், வேலைவாய்ப்பில் உதவி ஆகியவற்றிற்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புக்களைத்தர மகா ட்ரைனிங் இன்ஸ்டிடியூட் உங்களுக்கு உதவக் காத்திருக்கிறது.

சிறப்பு தங்கும் இடம் வசதி
பயிற்சிக் காலம் : 2 மாதம்
சிறப்புப் பயிற்சி 1 மாதம்

**20%** கோடைகால தள்ளுபடி

* Conditions apply

**Maha** **MAHA BEAUTY PARLOUR & BEAUTY TRAINING INSTITUTE**

(LadiesOnly) Approved by Govt. of Tamil Nadu

**ஜெயா டீவியில் வியாழன்தோறும் மதியம் 12.30க்கு எங்கள் நிகழ்ச்சியை காணத் தவறாதீர்கள்**

**Timing : 9.30 a.m to 8.00 p.m** **SUNDAY OPEN**

**INSTITUTE** : 4, C-Block,1st Floor, Venkatesa Agraharam, Mylapore, Chennai-4. (Near Saibaba Temple), Tel : 24950009,
Parlour : MYLAPORE: 6, C-Block, Ground Floor, Venkatesa Agraharam, Chennai-4. (Near Saibaba Temple), Tel : 24950922
Cell : 98400 94466
ANNA NAGAR : No. W 111, Ist Floor, 3rd Avenue, Ch - 40, (Near WITCO,Roundana), Phone : 26205960, Cell: 98403 - 27770

---

*ஸ்ரீரஸ்து சுபமஸ்து ஸ்ரீ வெங்கடேச ப்ரசன்ன*

**ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆசியுடனும் ஆக்ஞையின்படியும் கீழ்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.**

1. 12.03.2005 முதல் 25.03.2005 வரை நேபாளம் காட்மண்டு முக்திநாத் யாத்திரை.
2. 03.04.2005 முதல் 16.04.2005 வரை ஸ்ரீவைஷ்ணோதேவி, ஜ்வாலாமுகி முதலிய சக்தி பீட யாத்திரை.
3. 30.04.2005 முதல் 08.05.2005 வரை 2 புண்ய நதிகள், 2 ஜோதிர்லிங்கங்கள் மற்றும் ஜெய்பூர் புஷ்கர் யாத்திரை.
4. 13.05.2005 முதல் 08.06.2005 வரை டெல்லி, பத்ரி, கேதார், ஆக்ரா மதுரா காசி அலகாபாத் அயோத்யா கயா யாத்திரை.
5. 13.05.2005 முதல் 27.-5.2005 வரை ஆக்ரா, மதுரா, டெல்லி, பத்ரி கேதார் யாத்திரை.
6. 23.05.2005 முதல் 08.06.2005 வரை டெல்லி, காசி, அலகாபாத், கயா, அயோத்யா, சித்ரகூடம், நைமிசாரண்யம், கயா உள்ளிட்ட காசி யாத்திரை.

குறிப்பு: - 1) எங்களுக்கு ஏஜெண்டுகள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது. 2) 60 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்ய வேண்டி இருப்பதால் அதற்கும் முன்னதாக ரிசர்வ் செய்து கொள்வது நல்லது. 3) சூப்பர் டீலக்ஸ் 2X2 பஸ்ஸில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்துள்ள வரிசைப்படி சீட்டுகள் ஒதுக்கப்படும். 4) எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில், பஸ் சார்ஜுகள், ஆகாரம், தங்கும் ரூம் வாடகை, ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவுகள் அனைத்தும் அடக்கம். 5) பெண்கள், ஆண்கள் 60 வயது முடிந்தவர்கள் அதற்கான அத்தாட்சியை உடன் கொண்டு வர வேண்டும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

# ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ் (Regd)

**1, யூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005**

**தொலைபேசி : ஆபீஸ் : 044 - 28516845, வீடு : 044-28516957**

---

**ஸ்ரீதரம்வாரி ரிட்டையர்டு ஜெண்டில்மேன் க்வார்ட்டர்ஸ் (முதியோர் இல்லம்)** இது ஸ்ரீபெரும்புதூருக்கும், வல்லக் கோட்டைக்கும் நடுவில் உள்ளது. சுத்தமான ஆகாரம், இனிப்பான சுத்த ஜலம் ஆக அருமையாக உள்ளது. 31.1.2005 அன்று கிரஹப் பிரவேசம் செய்துள்ளோம். இந்த இடத்தில் 14 அறைகள் தயாராக உள்ளன. ஒவ்வொரு அறையும் 59'X14' இதில் முன்புறம் 10 அடி தோட்டம், பின்புறம் 10 அடி தோட்டம், நடுவில் 39' X 14' கட்டடம். 12' X14' ஒரு ஹால், 12'X10' ஒரு பெட் ரூம், அட்டாச்ட் பாத் ரூமுடன் கூடியது. ஒவ்வொரு பிளாக்கிலும் ஒருவர் அல்லது இருவர் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு ரூம் ஹால் furnish செய்யப்பட்டு உள்ளது. இது 31.1..2005 அன்று துவங்கி உள்ளது.

**Donation** ரூபாய் 1,00,000/- டொனேஷன் கொடுத்து மாதம் ரூ.3000/- வீதம் தரலாம். இருவராக இருந்தால் ரூ. 1,50,000/- டொனேஷன் கொடுத்து மாதம் ரூ. 5000/- வீதம் தரலாம்.

**SRIDHARAMVARI**
RETIRED GENTELMANS QUARTERS
Plot No. 338 to 345, Thirumala Nagar, Pondur Village,
Sriperumbudur - 602 105 Ph: 044-55261345

விருப்பம் உள்ளவர்கள் உடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

**S.V.D. AYYER** Founder Managing Trustee
SREEDHARAMVARI TRUST
No. 1, Essouf Lane, Arunachalam Achari Street,
Chepauk, Chennai -600 005

own house, teetotaler seeks employed or willing for employment girl from decent family. Phone : 044-2658 2032. Box No. 11203

◆ வடமாள், பௌர்குல்ய, ஆயில்யம் 4, 35 வயது, B.Sc., PCP & DAST (Computers) சொந்தமாக டுடோரியல் ரூ. 7000/- சொந்த வீடு வரனுக்கு +2/டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. அப்பா, அம்மா மத்திய அரசு ஓய்வூதியம் பெறுபவர்கள். 22492308, 26863421. பெட்டி எண் : 11204

◆ **Tamil Iyer, Ashtasahasram, Vathulam, 31/164, Chithirai(2), Ph.D. Chemistry Lecturer reputed pvt. engineering college, Chennai 15,000/- seeks good-looking girl. PG/BE/MCA/MBA Contact Phone : 044-2252 1380. Box No. 11205**

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Visakam II, 30/170cms, fair, DECE, MCSA (MBA), Manager in a Ltd Company, Chennai, Rs. 15,000/- p.m. seeks graduate/Diploma employed/unemployed girl. Subsects no bar. Contact : 044-24490936/9283114524. Box No. 11206

◆ **Iyer, Vadama, Bharatwajam, 43 years, Bachelor, Pvt. Sector, Rs. 15,000 p.m. seeks suitable Brahmin bride Iyengars also welcome. Apply with horoscope to Box No. 11207**

◆ **Iyer, Vadamal, Naithrubakashyaba, Karthigai-4, 1971/B.Sc., 168, Pvt. Co., Chennai, Rs. 8000/- seeks fair, graduate girl with good family background. Thanjavur Vadamal to Contact parents. Phone :(044)-2474 1542. Box No. 11208**

◆ Tamil Iyer, Bharadwaja, Thiruvonam, 37, Post-Doctoral Scholar from John Hopkins, USA, Proficient in Carnatic Music, Presently working in India, seeks Music loving suitable bride. Contact 24473673. Box No. 11209

◆ Wanted bride from good family graduate, good-looking for groom Vadama, Iyer, Thanjavur, Gouthama, Uthiram 2nd 32/175/M.Sc., doing final MBA, Software professional, MNC Chennai propertied fair. Ph : 24466970 Box No. 11210

◆ Iyer girl, good-looking fair, Graduate employed Vadamal/Brahacharanam, 24-27 155-160cm for Iyer Boy Vadamal, Bharadwajam Pooradam, B.Com., Computer Programmer 10,000p.m. 30/165 Chevvai in 12th Ragu in Seventh. Phone : 24420493/0422-2445646 shijay@vsnl.com Box No. 11211

◆ **Tamil, Iyer, Vadama, Bharadwaja, Aswini Mar 1972, 6 feet, B.E., well settled in Baroda Gujarat seeks alliance from suitable girl Subsect accepted. Box No. 11212**

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Karthigai, 6.4.'73

5.10', M.Com., Business Rs. 12,000 p.m. at Chennai seeks fair employed/unemployed girl. No dowry, send horoscope. Subsect no bar. Ph : 22473674 Box No. 11213

◆ **Vadama, Bharathwaja, Rohini-2, 27, 6.1 ft, MCA, Senior Software Engineer, MNC, Chennai seeks graduate bride with decent family background. Minimum height 5.4 inches. Phone : 044-30915634 email: vasanthc_mca@yahoo.com Box No. 11214**

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapa, 28/173, Kettai-I, Mars in 7th, B.Sc., DCA-GUI, Handsome, clean habits, BPO - Team Leader, FranklinTempleton, Hyderabad, Rs. 14,000/- p.m. seeks graduate, domestically trained Chennai based good looking bride. N. Shankar, 044-2651 1278. Box No. 11215

◆ Vadakalai Iyengar, Kousikam, Uthirradam, Dhanusu Rasi, 31, 180, Ph.D., Lecturer in Pvt. Eng. College, Presently doing post doctoral in Canada. நன்கு படித்த தெய்வ பக்தி உடைய மணப்பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். போன் : 04364-227049. பெட்டி எண் : 11216

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyapam, Krithigai, 35/5.8', Chief Research Analyst, Leading, News Paper seeks graduate girl. Revathy, Avittam, Mirugasersham, Punarpoosam prefered. Ph : 2247 1412 Box No. 11217

◆ கண் பார்வையற்ற, ஐயர், பௌருகுத்ஸ, பூசம், 38, 179 செ.மீ., 15,000/- எம்.ஃபில், மத்திய அரசு பணியிலுள்ள பையனுக்கு படித்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. சிறு உடல் ஊனமுற்றவர்களும் (கண் பார்வை தவிர) சம்மதம். பெட்டி எண் : 11218

◆ Tamil Iyer, Pouragutsa, Chittirai, 33, 179, 20,000/- B.A. Dip. in Marketing, Own Business, clean habits, seeks educated girls. Box No. 11219

◆ ஆற்காடு துளுவ வேளாளர், அகமுடையார், கேட்டை, விருச்சிகம், 32, பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், படித்த சாப்டுவேர் கம்பெனி மானேஜர், பன்னாட்டு நிறுவனம், சென்னை. மாத வருமானம் ரூ. 75,000/- பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., எம்.பி.ஏ., சி.ஏ. படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத அதே பிரிவில் உள்ள வசதியான சிகப்பு, நல்ல குணமுள்ள மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் : 04114-228159 ஜாதகம், போட்டோ அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 11220

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, ஹஸ்தம், 31, 185, 25,000/- MNC, Deputy Manager, சென்னை clean habits, பையனுக்கு டிகிரி படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/

செல்லாத, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல குணமுள்ள, அழகான, உயரமான பெண் தேவை. மொபைல் : 98840 59068. பெட்டி எண் : 11221

◆ Iyer,Ashtasahasram,Athreyam,Ashwini, 35,172; M.Com., working at Chennai salary Rs. 13,500 p.m. seeks graduate & employed girl at Chennai. Subsect acceptable. Box No. 11222

◆ Telugu Brahmin, Srivastha Gothram, Respectable Family, Uthradam, 26/165/MCA S/W at Chennai 20,000 p.m. seeks graduate employed/unemployed girl. Subsect no bar. Send horoscope. Apply Box No. 11223

◆ ஐயர் (தஞ்சாவூர் பூர்வீகம்) அஷ்டசகஸ்ரம், காசிபம், ரோஹிணி, 33 வயது, +2 பாஸ், கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ், சென்னையில் தனியார் கல்லூரியில் கம்ப்யூட்டர் அஸிஸ்டெண்ட், இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 2496 5892. பெட்டி எண் : 11224

◆ Carnatic Vocalist girl needed for Iyer Boy, Vadamal, Kousikam, 17/05/1978, 3.45p.m. Uthiram I Padam, 175 cm, Wheatish,ACA, working in Standard Chartered Bank, Rs. 2.75 lacs per annum. Contact : 98417 21714/98412 73723. Box No. 11225

◆ Vadakalai Boy, Athreyam, Punarpoosam, 1974, 5.8', MLIS, PGDCA, 9000/- p.m. Private conern need suitable working girl. Kalai no bar. Contact : Hemabalaji, Ph : 044-52057699. Box No. 11226

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ, மகம், 1968, பி.காம்., டி.சி.ஏ. சென்னையில் நிரந்தரப் பணி, 9000+ பூர்வீகம் தஞ்சாவூர், எதிர்பார்ப்புகளற்ற எளிய திருமணம். ஃபோன்: 9444131763. பெட்டி எண் : 11227

◆ For Bombay based Tanjore Vadama bachelor Kousikam, Hastham, fair, young looking with clean habits M.Com.,/44/180/13,000, working with a well reputed Engineering firm. The boy had a kidney swelling operation 7 years before but now he is quite alright with no physical problem in married life. seeks tall and good looking graduate, working girl from a decent family. Subsects acceptable. Plaease write with horoscope of the girl with family details to Box No. 11228

◆ Haritham, Brahacharanam, Rohini-IV, fair, looking, B.Sc., PGDIM, 27, 5.7', Rs. 20,000/- only son, Own House, employed in MNC, Bangalore seeks fair looking graduate preferably employed from respectable family. Box No. 11229

◆ Alliance invited for South Indian Iyer Groom, Vadama, Kausika Gothram, Hastam Nakshatram, Bachelor 52 years, 170 cms, M.Sc., Electronics working as officer in Reserve Bank of India, Mumbai. Contact with photo, horoscope & details. Tel No. 022-2401 0265. Box No. 11230

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Utthiradam, 33, 5.10', employed in MNC, Legal Divorcee without encumberance, seeks suitable Brahmin girl. Widows/ Divorcees excuse. Contact No. 2474 2806. Box No. 11231

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kashiba, Chittirai, 29, 165 cms, B.E. Software Professional U.S.A. seeks professionally qualified good looking bride below 27 years. Respond with horoscope and Photo. Box No. 11232

◆ Tamil Iyer, Athreya, Brahacharanam, Punarpoosam, 30 years, 172 cms, B.Com., Pvt. Co., Rs. 9800/- seeks bride from middle class family. Employed girl will be preferred. Box No. 11233

◆ Tamil, Vadamal, Athreya, Kettai, 1968 Dec. 168cms, B.Sc., NIS, Son of Retd. Army Officer, working in Hindi Newspaper as Officer Advertising preferable employed bride with decent family background. Subsect no bar. Box No. 11234

◆ Iyer,Vadamal, Kausikam, Hastham IV padam, 35/175/B.Com., Central Govt. undertaking seeks good-looking graduate girl preferably employed. Send Bio-data horoscope. 044-2628 2563 Box No. 11235

◆ தமிழ் ஐயர் வடமாள் (சுக்லயஜுர்), மகம், ஸ்ரீவத்சம், 41/175, எம்.காம்., பிஜிடிபிஏ, பிஜிடிசிஏ, (எம்.பி.ஏ.) லிமிடெட் கன்சர்னில் நிரந்தரப் பணி, சொந்த வீடு, ரூ. 12,000/- மாத வருமானமுள்ள வரனுக்கு, 33 வயதுக்குள் 10/+2/டிகிரி படித்த வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த, இதே இன உட்பிரிவுகளில், மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11236

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, parents invite graduate alliance for their son 2.12.1973 10.17 pm Mumbai Sadayam-2, 31/165 very fair, slim, well educated god fearing clean habits, clerk Karnataka Bank Chennai Rs. 8000/- p.m. any Brahmin acceptable. Poor girls no bar. Reply with Compatible star horoscopes. Box No. 11237

◆ Iyer,Vadamal, Kousigam, Visakam-4, Oct. 72/ 165 B.Sc., 10,500 Executive Ltd., Co., Boy seeks graduate girl. S. Rajaraman, 35A, Venkateswara St. Extn. Ganapathipuram, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Tel : 044-22650812.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Revathi, 35, 5.8', B.Com., Accounts Executive, MNC, Chennai seeks suitable graduate girl. Contact with horoscope & Bio-data. Mr. V. Kannan, (41/ 2) 24/2 Babu Rajendra Prasad Ist Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 044-2485 4542.

# திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/4/2005. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : ............................ C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 36, 5.10', 15,000 p.m. Own Offset Printing Press, Plot in Hosur, Subsect no bar. Ganesh, C/o T. R. Krishnamurthy, Plot 17, Cluster 27, Titan Township Mathigiri, Hosur - 635 110. (04344-262444)

◆ Iyer, Astasahasram, Bharatwajam, Hastam, 27.6.74 5.4', 22,000, B.Com. (MBA) Executive MNC Chennai seeks fair graduate girl employed/unemployed subsect acceptable. Send Horoscope S. Baskaran, 28, Kamakshi Josier Street, Kumbakonam - 612 001. Phone : 04352433753.

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க, சதயம், 35/180 செ.மீ., டிஈஈ, சொந்தத் தொழில், 25,000 மாத வருமானம், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். வி. காமேஸ்வரன், 4/404, புகழேந்தி தெரு, சதாசிவ நகர், மதுரை - 625 020. ஃபோன் : 0452-2538533.

◆ ஐயங்கார், வடகலை, உத்திரம், கௌசிக கோத்திரம், 33/174 செ.மீ., பி.காம்., சொந்த முந்திரி தொழிற்சாலை, மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- பெண் பட்டதாரியாக இருந்தால் நல்லது. வேலை அவசியமில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். வாசுதேவன், AP-1009, 67வது தெரு, 11வது செக்டர், கே. கே. நகர், சென்னை - 78.

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க, உத்திரட்டாதி, 31/165 செ.மீ., டிஎம்ஈ., துபாயில் தனியார் வேலை, 65,000 மாத வருமானம், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். ஆர். லெட்சுமி, F3, ஷண்முகா பிளாட்ஸ், 15, வி.எஸ். முதலி தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15. ஃபோன் : 23810616.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், சித்திரை, கன்னி, 155 செ.மீ., 26, பி.காம்., அரசு திருக்கோயில் கணக்கர், 7000/- தகுந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ச. நாகநாதன், 6/29 6வது பிளாக், கண்ணதாசன் நகர், சென்னை - 600 118. செல் நெ: 09840674830, 09841106396.

◆ Wanted any Brahmin bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics, MBA, employed Pune Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702.

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம்-3, 8.1.1977, 177 செ.மீ., BE, MBA (IIM-B), பெங்களூரில் பன்னாட்டு நிறுவனத் தில் பிராஜெக்ட் மேனேஜராக பணிபுரியும் அழகான பையனுக்கு தகுந்த மணப் பெண் தேவை. Phone : (044) 2265 2893. S. Jayaraman, 14/31A Valluvar Main Road, Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 44.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi, 33/173, MS (USA) Greencard, Senior Research Engineer, Nokia, USA, seeks bride, email: narayanan_1950@yahoo.co.in phone : 044-2686 2278. Lakshmi Narayanan, 23A 8th Avenue, Banu Nagar, Pudur, Ambattur, Chennai - 600 053.

◆ Handsome, Madhwa Kannada Brahmin Boy, Bharani, Harithasa, 5.8', B.Com., Specialisation in Public Relations, Marketing Manager for Asia & Middle East with MNC, Annual Package 12 Lakhs seeks Brahmin good-looking girl, Convent educated. Reply with Bio-data Horoscope in English, Photo (Returnable) to G.R.Rao, 4, Jayshree, 65 Pestom Sagar, Mumbai - 400 089. R. Ph : 022-25229398.

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Bharani, 22.1.75, 5.11', M.Sc., Marine Biology MCSE ANC NIIT Networking IIT Kharagpur employed HCL Noida 28000+per month. Contact V. Balasubramanian,

Kamalam 2 Twin Bungalow, Parsn Gardens, Melur Road, Sri Rangam - 620 006. Ph : 243 1150

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Uthirattathi, 27, 4.9', Fair, B.E., Hardware Engineer, Rs. 40,000/- p.m. seeks bride 4.9' (140 cm) P. Rajendran, 11/12, West Iyyan Street, I Floor, Kumbakonam - 612 001. 0435/2421481.

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாசிப, பூரம், 32, 162 செ.மீ., 10-ம் வகுப்பு, ஏர்கண்டிஷன்ட் டிப்ளமா, சுயதொழில், ரூ. 5000/- சொந்த வீடு, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ்.கிருஷ்ணமூர்த்தி, எல்.178 போலீஸ் காலனி, அண்ணா நகர் (போஸ்ட்), திருச்சி - 26. ஃபோன் :2583 482.

◆ ஐயர், வடமாள், விசுவாமித்திரர், கேட்டை, டி.எம்.ஈ., 28/158, சொந்த வீடு, தனியார் வேலை, 4,000/- பட்டதாரி (அ) டிப்ளமோ படித்த, வேலைக்குச் செல்லும், தகுதியுள்ள பெண் தேவை. எஸ். ரவி, D-190 குறிச்சி ஹவுசிங் யூனிட், பேஸ்-1, கோயமுத்தூர்- 21. 98941-52250.

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Bharathwaj, Uthiram, 31, 174, BE, Software Engineer, US returned, well placed in MNC, India seeks suitable, fair, good-looking, home loving, graduate, smart, bride below 26 from respectable family. Send BHP-Sivasankaran New 23, Brindavan Nagar, Pazhavanthangal, Chennai - 600 114.

◆ Sengundar, veg, B.E. 32/168/Kettai, fair, MNC, Chennai, 25,000/- Legally Divorced seeks Mudaliar subsect, veg, Saiva Pillai, Unmarried, unemployed fair, graduate bride. Ramasamy, Plot No. 8A, M.G.R. Salai, Mathiyazhagan Nagar, Saligramam, Chennai - 93. 044/237 64 897, 98412 69943.

◆ Iyer, Vadamal, Angeerasa, Bharani, I.T.I. Diploma 35, 5.7' Senior Service Engineer, Chennai seeks suitable girl, send horoscope. D. Sankaran, C-1, M.G.M. Nethrambigai Flats, No. 15 Vembuliamman Koil Street, West K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Phone : 23640507.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sangrithi, Karthigai, 6', 22.1.75, D.M.E., working in Reputed Company, One Lakh P.A. subsect accepted, wants educated good-looking girl. Ramamoorthy, G-2, Apoorva Flats, 17, Sankarlal Jain Street, Chrompet, Chennai. (044-22237715).

◆ Vadamal, Koundinyam, Avittam, fair, 150cm, DECE, 31.08.1974, Rs. 7800, HAL (P.Sector), கால்கள் ஊனமுற்ற வரனுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம், எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. T.R.G. Krishnan, N-13, Old Township, Vimanapura, Bangalore- 560 017. Ph : 09341016670.

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivastham, Uthirattathi, 27/174/ 12,000, BBM, (MBA) employed at Chennai seeks employed bride at Chennai. Subsect acceptable. Contact with horoscope : S. Valliammal, B-295, BHEL Township, Ranipet - 632 406. Phone : (04172-242117)

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Swathi, June 1978, 175 cm, MCA, Software Engineer, Bangalore seeks girl, BE or PG with B.Ed., or M.Phil. S. Raman, 114/5A1 Lakshmi Nagar, Opposite PRC Dept., Virudhunagar. Phone : 246993.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சித்திரை, 31, 5.6', எம்.சி.ஏ., விப்ரோ, 30,000/- குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டாம். K. Radha, F-4, 'Rohini Pankaj', Renganagar, Srirangam, Trichy - 6. Ph : 2434692.

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க்க பூரம், 33, 5.6' பட்டதாரி பன்னாட்டு நிறுவனம் ரூ. 20,000/- வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 044-22246645 முத்துக்கிருஷ்ணன், B-3, Surabhi Apartments, Voltas Colony III Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

◆ கௌண்டின்யம், வடமாள், அகவதி, 27.6.70, 162, 9000, பிரைவேட், +2 தகுந்த மணமகள் தேவை. S. Rukmani, No. 1, 2nd Barathiyar St., Palavanthangal, Chennai - 600 114. Ph : 22321907.

◆ தஞ்சாவூர் வடமாள், பாரத்வாஜம், சுவாதி, 40, M.A. L.L.B. வீடு, நிலம், வசதி உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. கே.எஸ். மகாலிங்கம், 2, விஸ்வேஸ்வரபுரம், ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 18. 24990463.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சதயம், 29/5.7', B.Com., PGDCA, RDBMS, தனியார் அக்கவுண்டன்ட், ரூ. 45,000 துபாய் படித்த வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. ராஜாமணி, 47/22 முதல் மெயின் ரோடு மேற்கு, விஜய் அபார்ட்மென்ட், ஷெனாய் நகர், சென்னை - 600 030. போன் : 2628 6840.

◆ Vadagalai, Bharadwajam, Thiruvonam, 1965, B.Sc., AMIE, Home Tution Institute, 15,000 Owns Two Flats, seeks Brahmin girl. A.V. Venugopal, "Dwaraka" New 35, Azeez Nagar Ist Street, Kodambakkam, Chennai - 24. Phone : 2472 3649.

◆ Thengalai, Vadula, Rohini (2nd), 170cm, 34, M.Sc., (Life Service), M.S. (Genetics (U.K.) Ph.D. (Bio-tech), National University, Singapore.

Employed as Scientist (P.D.), Genon Research Institute, Singapore, seeks bride professionally qualified, cultured, home loving. Contact K.S. Gopalan, 30/4 Annie Besant Street, Vijayalakshmipuram, Ambattur, Chennai - 53.

◆ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) கௌதம கோத்திரம், அஸ்வினி, மேஷம், 30 வயது, 6.2', பிளஸ் 2, சிங்கப்பூர் தனியார் நிறுவனப் பணி, மாத வருமானம் ரூ. 30,000/- சிவப்பு நிறம், மணமகள் தேவை. எஸ். ராமமூர்த்தி, 15, முருகனருள் இல்லம், பி.யு. சின்னப்பா நகர், புதுக்கோட்டை - 622 001. தொ.பே. 04322-266478.

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Rohini, aged 35, 5.5', Well Built, Profession, Vaideeham, Rs. 10,000/- seeks girl from good family T.V. Krishnamurthy, 7/17 N.M.K. Street, Mylapore, Chennai - 4. Phone : 2461 7857.

◆ Iyer, Vadamal, Koushika Gothram, Revathi, aged 42, Running Spoken English Institute at Kulithalai, Rs. 10,000/- seeks girl from good family. Bride should be employed with State/Central Govt/Bank/Insurance. A.S. Srinivasan, 98-A, Kannari Street, Cauvery Nagar, Kulithalai - 639 104.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 35/5.9', 40,000 எம்.சி.ஏ. பன்னாட்டு நிறுவனம், சாஃப்ட்வேர் புரோபஷனல், சிவப்பான பையனுக்கு 28-30 வயதிற்குள் பட்டதாரி வடமாள் மணமகள் தேவை. வேலை பார்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வி. கணேசன், 18ஏ, அம்மாள் அக்ரஹாரம், திருவையாறு - 613 204, தஞ்சாவூர் மாவட்டம். 04362-261561

◆ Maharashtra Brahmin, Widower 47, Hastham, Fourth, Service Oriented business seeks bride Widow/Divorcee above 32 years Apply with Photo Smt. Radha Bai, No. 33, Ponniamman Koil Street, Hasthinapuram, Chennai - 600 064.

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthirattadhi, 30, B.Sc., (CA) Manager, Leading Private Bank, Chennai. seeks graduate Vadama girl. K. Balachandran, No. 10, Thirumangai Mannan St., (Nr. Gandhi Road), Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph : 22231893

◆ தெலுங்கு பிராமின், கௌண்டின்யம், கேட்டை, விருச்சிக ராசி, 32/5.5', 8வது, எட்டு வருடமாக சாஸ்திரி, வைதீகத் தொழில், தெலுங்கு பிராமண பெண் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார், உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். K. Lakshmi, 11/3, Sangam Chawl, Sita Puldi, Nagpur - 12. cell : 09422 113785.

◆ Iyer, Bharathwajam, Revathi 5.6', 29, MBA, Working Bank Dubai seeks good-looking Iyer girl. Send Horoscope Viswanathan C-25-1-3 Palm Beach Society Sector 4, Nerul Navi Mumbai - 400 706. Phone : 022-27721474.

◆ ஐயர், வடமாள், காஸ்யபம், ரோகிணி, 34, சுயதொழில் தஞ்சை, பி.காம்., 8000 பையனுக்கு பெண் தேவை. கெ. சந்திரசேகரன், 5, இளங்கோ நகர் அனெக்ஸ், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 92. ஃபோன் : 044-2377 2063.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Makam, 27/163/BE, MS working in CTS looks for qualified, employed home-loving girl from a decent family. Email:ram.varatharajan@gmail.com Contact : R. Varadarajan, 1.20 Seadnipuram, Tiruvedachery (so) - 610 107.

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, 27, 5.11', Avittam, சந்திரனிலிருந்து ஏழில் செவ்வாய், DME, Working in TTK Prestige Hosur 8000/- seeks qualified girl. P.A. Venkatachalam, 8B, Town Station Road, Trichy - 620 002. 0431-2714831.

◆ Wanted Bride for Telugu Brahmin, Mulakanadu, Haridasa, Pooradam, 27/165/ B.Tech., Employed in OMAN Contact with photo, horsocope, Ramasubramanian, E-75, Duraisami Road, TVS Nagar, Madurai - 3. Ph : 94438-32296.

◆ Vadamal, Athreya, Visakam, 36, 170, 20,000/ - Bachelor very fair, Manager/Partner Power Care Engineer, required any Brahmin fair, home-loving girl, no expectation. Ph : 2372 5047 - 37/1 Chakrapani St Extn., West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ Wanted Bride for Telugu Brahmin Boy, Mulakanadu, Gowsikam, Aliyam, 29/180 ITI Private employment Rs. 7000/- p.m. Contact : S. Raghuraman, 1/852, Happy Nagar, Poolangudi, Trichy - 25. Ph : 0431-2582350

◆ தமிழ், ஐயர், 39/168, Rs. 10,000/-p.m. D.E.E. D.M.M. MNC- நாராயண கோத்திரம், உத்திராடம், மகர ராசி பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சுப்பிரமணியம், B-69 ஜெய் நகர், திருச்சி - 620 013. செல்: (0)98424-95007.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Hastham, 34, 5.10', DCA, 30,000/- Own Industry, Seeks good-looking/Unemployed girl/Apply with horoscope. N. Lakshmanan, 64, 5th Main Road, Chamrajpet, Bangalore - 560 018. Tel: 080-2652 6717.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 33/167 செ.மீ., BE (ECE) சிங்கப்பூர், Rs. 70,000 p.m. P.R.Holder, வரனுக்கு நன்கு படித்த சிங்கப்பூர் செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : -04322-270571 ஏ. கிருஷ்ணமூர்த்தி, Plot நெ. 38, செல்லப்பன் நகர், புதுக்கோட்டை - 622 001.

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, Magam, 33 years, B.Com., (MBA) Gulf Housing Co., Doha, Qatar Rs. 35,000/- p.m. seeks graduate girl. M. Suryanarayanan, 46, Postal Colony First Street,

West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 2474 0804.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Pooratathi-I, Athireyam 27 years, 5.11', MA (PA), MBA (HR) PGDPMIR, Manager Private concern, 1,00,000 p.a. seeks qualified employed girl. Subsect no bar. S. Ramachandran, "Laksmi Illam" Plot No. 5, Thendral Nagar, Thiruvelambur, Trichy - 620 013. Phone : 95431-2510856

◆ சைவப் பிள்ளை 27 வயது, 6.1' உயரம், டிசிஈ படித்து சுயதொழில் செய்யும் வசதியுள்ள வரனுக்கு அதே இனம் படித்த சிவப்பு, வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் கே. ரகுராமன் 61/37ஏ2 மகாதான தெரு, மயிலாடுதுறை 04364-240141/ 9842653755. ragu_raman@sancharnet.in.

◆ Iyer, Vadamal, Haritha, 39/168 cms, B.Com., B.L., CA (Final), AIII, PGDIM at Bhopal seeks reasonably qualified Iyer girl. Contact : Shri. P. Balasubramaniam, 15, Old Police Line Street, Chengam - 606 701, cell: 94438 11634.

◆ Iyer, Vadamal, Srivastam, Magam, 40, 5ft, 2", Pvt., Rs. 7000/- Legal Divorcee, slightly handicapped in the leg seeks educated girl. Subsects acceptable. No Dowry, S. Meenakshi, 124 Gurusamy Nagar, Madanandapuram, Porur, Chennai - 600 116. Ph : 2482 8693.

## மணமகன் தேவை

◆ தஞ்சாவூர் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, 07.10.1979, 5', சிவப்பு, பி.காம்., இம்போசீஸ் பெங்களூர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த, நல்ல படிப்புள்ள, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வடமாள் பையன் தேவை. பெங்களூரில் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. போன் : 080-2528 4347. பெட்டி எண் : 28920

◆ Gurukkal, Kousigam, Aswini, 25/5.2'/B.E., (Civil) Girl seeks professionally qualified well employed groom with clean habits & from decent family. Ph : 044-2657 1505. Box No. 28923

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapa, Poosam-4, 21.8.1979, 156 cms, M.Sc., I.T. Chennai, Medium complexion girl Seeks well-settled professional groom below 29 years. Phone : 222 33020. Box No. 28924

◆ Alliance invited for Tamil Iyer girl, Ashtasahasram, Vathula Chithirai-1st, 5.3', Nov. 74, Born Working in (U.S.A.) Kethu in Lagnam from well qualified Iyer Boys working Abroad/ India. Contact Phone : (044)2435 4526. Box No. 28925

◆ Madhwa Kannada, Kashyapa Pooradam, M.Com., (MBA) good-looking girl, 27, 5.3', seek alliance from qualified, well settled, Handsome Boys upto 32. Subsect no bar. Contact : 022-26796281. Box No. 28926

◆ அகமுடைய முதலியார், விஷ்ணு கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, மீனம், 27/150, M.Sc., M.Phil(Chem) லெக்சரர், இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நன்கு படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 0416-2232519. பெட்டி எண் : 28928

◆ Iyer, Vadama, Uthithya Kothram, Maham, aged 24, 5.1', M.Sc., Physics seeks well employed, Vadama Boys from respectable family. age upto 30 years. Contact Phone : 0435-2433711 Box No. 28929

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகீத கோத்திரம், சுவாதி முதல் பாதம், 1980, 5.4', B.E. (E.E.E.) சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சென்னை நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த படிப்புள்ள நல்ல உத்தியோகத்தி லுள்ள வடமாள்/பிரஹசரணம் பையன் தேவை. ஃபோன் :044-22300660 பெட்டி எண் : 28930

◆ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்ய கோத்திரம், கிருத்திகை, 23, 5.2', பி.எஸ்ஸி., (சி.எஸ்.) சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலை யிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 0427-2264343. பெட்டி எண் : 28931

◆ Gurukkal, Markkandeyam, Ayilyam, 4th padam, 28.9.78 height 5.2', fair, M.,A.M.Phil, Lecturer in Chennai, salary 8000/-p.m. seeks well employed boy in Chennai. Subsects no bar. Contact Phone : 04545-240067 (e) 098426 89293 Box No. 28932

◆ Vadamal, Vadhulam, Maham-4, Oct. '80/5.3' B.Com., MBA, Bank Executive, Chennai, seeks Post-graduate, Professionally qualified, well employed Vadamal Boy. Raghu/Kethu should not be in Seventh Place. Contact : (044) 2486 8891. Box No. 28933

◆ சீர்கருணீகர், சிரிஷி மகரிஷி கோத்திரம், அனுஷம், 3.8.1979, 5', எம்.காம்., இந்தி எம்.ஏ. சிவப்பான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த அரசுப் பணி, தனியார் டாக்டர்/என்ஜீனியர்/ஆடிட்டர் போன்ற நல்ல பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உள்நாடு/வெளிநாடு சம்மதம். பெட்டி எண் : 28934

◆ Vadamal, Srivathsam, Poosam I padam, 28/ 160, 10,000/- fair, B.Com., (MBA), MNC, Chennai, seeks suitable professionally qualified, Iyer Groom below 32, Subsect no bar.

044-2381 0892. Box No. 28935

◆ Telugu Brahmin, Kona Seema Srivathsam, Pooradam II, 06.8.1979, 155cm, M.Com., English & Tamil Stenography, Hindi, Rashtrabasha fair, slim girl seeks suitable Boy. Subsect no bar. Ph : 0462-2332936 cell:9366715859. Box No. 28936

◆ Tamil, Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorattadhi-3, Feb. 1969/ 5.5', B.Com., girl seeks alliance from bachelor boy, age upto 38, well qualified and employed. Subsect accepted. Box No. 28937

◆ Iyer, Vadama, Sandilya, Aswini, 26, 4.7', B.Com., CA Inter MNC Bangalore seeks well qualified/well employed groom. Box No. 28938

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரோகிணி, 9.10.1982, 153 செ.மீ., M.Sc., IT, சிஷபம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நற்குணம் பொருந்திய நன்கு படித்த, நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. 0431-2490828, 9443649529, 044-2232 7854. பெட்டி எண் : 28939

◆ Iyer, Moudgalya, Brahacharanam, Uthiram, 24, 155, 3000, M.Sc., B.Ed., Teacher, Private School, Dharmapuri seeks suitable Engineer/Government employed boys, Apply to Box No. 28940

◆ Iyer girl, Haritha, Ayilyam, 1967, December 5.1', fair, B.E. (C.S.) working in USA, Green Card, seeks professionally qualified Iyer/Iyengar Boy. Contact : 22434086. Box No. 28942

◆ Thenkalai Koundinyam girl Kettai, 1982, 5.6', BBA, DMS, Typing, Hindi, need well employed groom with clean habits. Contact : Hema Balaji. Ph : 044-52057699. Box No. 28945

◆ Vadakalai Iyengar girl, Shadamarshanam, Uthiradam-4, 39/157, smart, fair, attractive, MBBS, MD, DNB seeks professionally qualified M.Tech, MD, Ph.D. groom. Subsects no bar. Iyers welcome. Send horoscope and Bio-data to Box No. 28946

◆ Kongu Vellalar, Pannai 26/155, MBBS, fair looking girl, parents settled in Malaysia seeks alliance from same caste, professionals, Doctor preferred. Send Bio-data, horoscope. Local Contact No. 0944-3386357 Malaysia : 006-05-6725270. Box No. 28947 email: kolandasamy_4@hotmail.com

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapa, Aswini, D.O.B. 02.09.1977, 5.5', B.Com., unemployed seeks graduate Iyer groom with clean habits, employed in Banks/Govt/PSU/MNC. Box No. 28948

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapa, Bharani, D.O.B. 05.08.1969, 5.4', B.Com., ICWA, ACS, employed in MNC, seeks professionally qualified well settled Iyer groom with clean habits, aged not more than 38 years. Box No. 28949

◆ நெல்லை சைவ பிள்ளை + தொண்டை மண்டல சைவ முதலியார் பெற்றோர்களால், M.Sc., B.Ed., PGDCA/23/158cm, 7000/- சிவப்பு, திருவோணம் 3-ம் பாதம், 8-ல் பரிகாரச் செவ்வாய்/ஆசிரியப் பணியிலுள்ள அழகான, வசதியான தங்கள் பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையிலுள்ள சைவ பிள்ளை/சைவ முதலியார் Professional மணமகன்களிடமிருந்து ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 28950

◆ Tamil Iyer, Bharatwajam, Brahacharanam, Ayilyam, 32 years, 162 cms, B.Sc., Pvt. Co., seeks educated settled groom within the age of 36. Divorcee and widowers excuse. Box No. 28951

◆ Hindu Scheduled Caste AD, Sadayam, Kumbam 34 years. 5.1', M.A. History, fair complexioned girl seeks, suitable bridegroom. Govt professional, any suitable Private Institution. Contact : 2479 0242 Box No. 28952

◆ Tamil, Vadamal, Athreya, Anusham, 72 Nov, 158 cms, fair, graduate, not employed, Daughter of Retd. Army Officer, Seeks Defence Officer, Professional, CA, ICWA, Merchant Navy Officer and Others. Subsect no bar. Box No. 28953

◆ Allianced invited from qualified decently placed Non-Bharadwaja Iyer Bride grooms 43-46 for post-graduate well to do bride age 42 star Aswathi. Contact Phone : 04652 233763 cell:93675 24481. Box No. 28954

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Visakam II, M.Sc., B.Ed., Teacher, 25/158 Chennai seeks decently employed CA, Lecturer, or PG bride grooms upto 30 years. Chennai preferred. Box No. 28955

◆ 1976, கௌதம கோத்திரம், ரோகிணி 3ம் பாதம், 5.4', B.A. M.L., Practising Advocate in High Court, Chennai 1970க்குப் பிறகு பிறந்த, சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. S. Ramamoorthy, Ph : 2658 4491 or Box No. 28956

◆ பிராமின் குருக்கள், காஸ்யபம், 26, விசாகம், எம்.காம்., எம்.ஃபில், படித்த வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்குட்பட்ட குருக்கள் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். செந்தில்நாதன், 20/61, டைடான் டவுன்ஷிப், மத்திகிரி, ஓசூர் - 635 110. போன்:04344-262289.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

*- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ரேய காச்யபம், சுவாதி, (எம்.ஃபில்.), 22/165 பெண்ணுக்கு வடமாள் மணமகன் தேவை. ஆர். பர்வதவர்த்தினி, 13, P&T காலனி, தியாகராஜ நகர், திருநெல்வேலி - 11.

**◆ தென்கலை ஐயங்கார், 35, 160செ.மீ., +2, அனுஷ நட்சத்திரம், கவுண்டின்யம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தைகள் கிடையாது, தகுந்த படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. கல்யாணி, SFI, BI Block, Mahalakshmi Apts., Adambakkam, Chennai - 600 088.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, கும்ப ராசி, 14.06.1982, பி.டெக்., (ஃபுட் டெக்னாலஜி,) 167 செ.மீ., குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பி.ஈ/ பி.டெக்.,/எம்.சி.ஏ.,/எம்.பி.ஏ. படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள **(MNC)** 27 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. (வெளிநாடு சம்மதம்). **S. Gopalakrishnan, C/o K. Ramamurthy, Block II, A9, Ceebros Heritage, No. 13, Velachery Main Road, Chennai - 42. Ph : (044) 52021456.**

◆ சோழிய பிள்ளை, அகமுடையார், 29/ 163, சித்திரை, பி.காம்., தனியார் வேலை, 5000/- நன்கு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. Ln. சீரான செல்வன், E-72, அண்ணா சாலை, நெய்வேலி - 607 803. **email:seerak@sify.com. seeralc@hotmail.com. 04142-368584.**

**◆ Vadamal, Naithrubam, Magam, 23, 167cm, M.Sc., M.Phil., (Chemistry), fair, beautiful, seeks handsome groom, below 29, above 175cm, well qualified, well settled, Reply : S. Geetha, 8/61 Vaithiyar Annamalai Street, Mylapore, Chennai - 4. Ph : 2461 7322.**

**◆ Thanjavur, Saiva Vellala Pillai, Hastham-1, 27/163 MCA, Lecturer seeks suitable groom between 29-33, preferably B.E./MCA/MBA K. Gnanaguru, 16, Subbarayalu Nagar, Cuddalore - 607 002. Phone : 04142-223 600.**

**◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Uthiradam, 25/150/B.Sc., (MCA) CIT/NITT seeks well qualified settled boy. Subsect no bar. Contact : K. Parameswaran, No.9-A, sannadhi Street, Madipakkam, Chennai - 600 091. Phone : 22475886 (after 7.00 p.m.)**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 24 வயது, 5.4', எம்.சி.ஏ. சென்னையில் திட்ட பொறியாளராக 18,000/- சம்பளத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு கணிப்பொறி சார்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. 04362-223403. ஜெயராமன், 4, ஆனந்த நகர் முதல் தெரு, தஞ்சாவூர் - 613 009.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், புனர்பூசம், 36, ஓரியண்டல் இன்ஷூரன்ஸ், ஏ.ஏ.ஓ. கணவரை இழந்தவருக்கு பூனா அல்லது பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் பையன் தேவை. ஃபோன் :020-25455221. **N.R.Hariharan, Thejo Nidhi Appts, Prosperity Society, Karve Nagar, Pune - 411 052.**

◆ தம்பிரான், உத்திராடம்-3, 30/5', பட்டாவது படித்த குடும்பப்பாங்கான, மாநிற மான பெண்ணுக்கு சொந்தத் தொழில் அல்லது நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். ரகு, எண் 10, அழகிரி தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 600 016. செல்: 98406 78962

**◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadoola, Poorattadhi, 24, 165, BE (IT & Management), good-looking girl, Domestically trained, Interest in Karnatic Music seeks professionally qualified, well employed within India, good-family background, below 29 years. Subsect no bar. Apply with horoscope & Bio-data to R. Venkataramanan, No. 1016, Ranivaikkal Street, Thanjavur- 613 009. Ph : 04362-250339, Mobile : 94435-62038.**

**◆ Keralite Iyer, Vathima, Tharagayana, Swathi, Good-looking, 27, 155cms, B.Com., (Computer) Bangalore employed girl seeks well settled Iyer Groom within age 32, send horoscope details. N.R. Krishnamurthy, Aswini Nilayam, 104-E-10 Navathi Road, Cattlefarm Post, Hosur - 635 110. Ph : 04344-262748.**

## மணமகள் மணமகன் தேவை

**◆ Bride for 56 years, Iyengar, Divorcee, no issue and groom for 50 year Iyengar Spinster Sister. Iyyer acceptable. Contact Uncle at Mumbai. 022-2520 1788. Box No. 30916**



• மத்திய உள்துறை அமைச்சர் திரு. சிவராஜ் பாட்டீல் அவர்களிடமிருந்து
டாக்டர் திரு. S.P. நாயுடு அவர்கள் விருது பெறுகிறார்.
**S.P. Naidu - Ex. President of Madras Diamond Manufacturer's Association.**
**Former Trade Protocal Agent of Romania in India.**

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka

# மங்கையர் மலர்

பெட்டகம் 2 மார்ச் 2005

உள்ளே

25 வகை ஊறுகாய் செய்முறை



வென்று காட்டுவோம்!

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா


மயிலுக்கு வண்ணத் தோகை
மணப்பெண்ணுக்கு சாரதா'ஸ்
முகூர்த்தபட்டுபுடவை..!
சாரதா'ஸ்
சுப முகூர்த்த பட்டு புடவைகளுக்கு அதிர்ஷ்டமான இடம்
45,என்.எஸ்.பி. ரோடு, திருச்சி-2. போன்:2702077.
தன்பில்டிங்,827,மவுண்ட்ரோடு,சென்னை-2,போன்:2852177.






இருந்தால் ஓராண்டு விடு முறை எடுத்துக் கொள்ள லாம். "சபாட்டிகல் லீவ்" என்று இதற்குப் பெயர்.

# இதோ ஓர் அற்புதமான ஆசிரியை!

அமெரிக்காவிலுள்ள கான்க்ரீட் தொழில்நுட்ப வல்லுனர் பேராசிரியர் வி. ராமகிருஷ்ணன் மற்றும் அவருடைய மனைவி நல்லாசிரியர் விருது பெற்றுள்ள திருமதி விஜயலட்சுமி ராமகிருஷ்ணன் தம்பதியின் வாழ்க்கை வரலாற்றை திரு ராணிமைந்தன் அவர்கள் "இந்திய மலர்கள் இரண்டு" என்ற பெயரில் எழுதி யுள்ள புத்தகத்தைப் படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

நான் ஒரு பெண் என்ற முறையில் திருமதி விஜயலட்சுமி அவர்களைப் பற்றிய ஒன்றிரண்டு விஷயங்கள் என்னை மிகவும் கவர்ந்தன. அவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பு கிறேன்.

கணவரின் பணி காரணமாகவும் மூத்த மகனின் வைத்தியத்திற்காகவும், அமெரிக்காவிற்கு குடிபெயர்ந்தனர் ராமகிருஷ்ணன் தம்பதியர். முதுகலைப் பட்டமும் அதன்பின் டாக்டர் பட்டமும் பெற்றிருந்தாலும் திருமதி விஜயா குடும் பத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு வீட்டில் தான் இருந்தார்.

தன் கணவர் பணிபுரிந்த சௌத் டக்கோட்டா ஸ்கூல் ஆஃப் மைன்ஸ் அண்டு டெக்னாலஜியில் 'லீவ் வேகன்ஸி' ஒன்று வந்தது.

அமெரிக்காவில், ஆசிரியர்கள் தம் பணியில் தொடர்ந்து ஏழு ஆண்டுகள்

அந்தப் பள்ளியின் ஆசிரியை அது போன்ற விடுமுறையில் சென்றிருந்தார். அந்த இடத்தில் திருமதி விஜயலட்சு மிக்கு வேலை கிடைத்தது.

"நான்கு பக்கம் கோடு கிழித்து இந்தச் சதுரத்துக்குள்தான் நீ இயங்க வேண்டும்" என்ற தேவையற்ற கட்டுப்பாடுகள் அமெரிக்காவில் ஆசிரியர்களுக்கு இல்லை. பொதுவான சில விதிமுறை களுக்கு உட்பட்டு அவர்கள் தங்கள் பணி முறையை, அணுகுமுறையை தாங்களே நிர்ணயித்துச் செயல்படும் உரிமை உண்டு.

ஹோம்-ஒர்க் தருவதில்லை என்ற தன் பணி முறையை விஜயலட்சுமி நிர்ணயித்

**கடல் கடந்தும்...**



துக் கொண்டார். (இந்தியாவிலும் இப்படி ஒரு டீச்சர் இருந்தால்!) மாணவ மாணவியரின் திறமையை வேறு வழிகளில் சோதிக்க வழி இருக்கும் போது 'ஹோம்-ஒர்க்' பளுவை அவர்கள் மீது சுமத்தி அவர்களின் உணர்வுகளை அழுத்த விஜயலட்சுமி விரும்பவில்லை. இந்த அணுகுமுறை அவருக்கு வெற்றி தந்தது.

அதே போல் தேர்வு சமயங்களில் வினாத் தாள்கள் தயாரிப்பதிலும் தனிப் பாணியை அவர் பின்பற்றினார். 'கலர் கோடர்' என்ற முறையில் அவர் தன் மாணவ மாணவியருக்கு வினாத் தாள்களைத் தயாரித்தார். அதாவது இரண்டு செட் வினாத்தாள்கள் இருக்கும். அந்த இரண்டும் வெவ்வேறு வண்ணத்தாள்களில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும். இரண்டிலும் இருப்பவை அதே வினாக்கள்தாம். ஆனால் வினாக்கள் அமைந்துள்ள வரிசை எண் மாற்றப்பட்டிருக்கும். அந்தப் பள்ளியில் அதுவரை யாரும் முயன்று பார்க்காத புதுமையாக இந்த 'கலர் கோடர்' முறை அமைந்தது.

இதன் காரணமாக, மாணவர்கள் தேர்வு எழுதும் போது ஒருவரையொருவர் பார்த்து காப்பி அடிக்கிறார்களா என்று கண் கொத்திப் பாம்பாக கண்காணிக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் இருந்தது. அருகருகே அல்லது ஒருவர் பின்னால் ஒருவர் என்று அமர்ந்திருப்பவர்களுக்கு வண்ணங்களை மாற்றி வினாத்தாள்களைத் தரும் போது, ஒரு வினாத்தாளில் இருக்கும் தொடக்கக் கேள்வி இன்னொரு வினாத்தாளில் தொடக்கக் கேள்வியாக இருக்காது. அது வேறொரு இடத்தில் இருக்கும்.

திருமதி விஜயலட்சுமி செயல்படுத்திய இந்த முறை நிர்வாகத்திடம் இருந்து மட்டுமல்ல, சக ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் பெரும் பாராட்டைப் பெற்றது.

அவரது அணுகுமுறை, தன் பணியில் காட்டிய அக்கறை, அதன் மூலம், 'இதோ நம்மைச் சரியான முறையில் செம்மைப் படுத்த ஓர் இந்திய ஆசிரியை' என்ற எண்ணத்தை அந்நாட்டு மாணவர்களிடம் சுலபமாக அவரால் உருவாக்க முடிந்தது.

முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அமெரிக்காவில் வாழ்ந்திருந்தும் இந்தி

தம்பதி தங்கள் நடை, உடை மற்றும் ஆங்கில உச்சரிப்பை மாற்றிக் கொள்ள வில்லை என்பது மிகவும் ஆச்சரியமான விஷயம்.

அந்நாட்டிற்குச் சென்ற குறுகிய காலத்திற்குள்ளேயே ஜீன்ஸ் பாண்ட்டும் நுனி நாக்கு ஆங்கிலத்திற்கும் மாறினால் தான் கௌரவம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் இளையதலைமுறை யினர் இவர்களிடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது நிறையவே இருக்கின்றன.

ஒருமுறை இவர் தன் மாணவர் களுக்கு "உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடிகிறதா?" என்ற தலைப்பில் கட்டுரை எழுதச் சொன்னார். பல மாண வர்கள் "தங்கள் ஆசிரியை ஜீன்ஸ் அணி வதை" "தங்கள் ஆசிரியை டிஸ்கோவுக் குப் போவதை" என்றெல்லாம் எழுதி யிருந்தார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள் ளுங்கள்.

இவருடைய திறமையால் இவர் வசித்த சௌத் டக்கோட்டா மட்டுமல் லாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அமெரிக்கா முழுவதுமே கல்வி உலகில் கவனத்தைக் கவர்ந்தார். இவர் பெற்ற விருதுகளே இதற்குச் சான்று. 1985-ல் சௌத் டக்கோட்டா மாநிலத்தின் மிகச் சிறந்த இயற்பியல் மற்றும் அறிவியல் ஆசிரியையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அதற்கான விருதுடன் ஐந்நூறு அமெரிக்க டாலர்கள் ரொக்கமாகவும் பரிசு பெற் றார். 1986ல் பிரஸிடென்ஷியல் அவார்டு கிடைத்தது. விருதுடன் ஐயாயிரம் டாலர் பரிசுப் பணமும் வழங்கப்பட்டது. அந்தப் பரிசுப் பணத்தை அவர் பணிபுரியும் கல்வி நிறுவனத்திற்காக 'சயன்ஸ் என்ஸைக்ளோபீடியா' தொகுப்பை பள்ளியின் நூலகத்திற்கு நன்கொடையாக வழங்கினார். பரிசுத் தொகையை தான் எடுத்துக் கொள்ளாமல், தன் சக ஆசிரியர்களுக்கு அவர்கள் சங்கத்தின் பேரவைக் கூட்டங்களின் செலவிற்கு பயன்படுத்தினார்.

அன்றைய அமெரிக்க அதிபர் ரொனால்டு ரீகன் கையெழுத்திட்ட விருதுப் பத்திரம் வழங்கும் அந்த விழா ஐந்து நாட்கள் நடந்தது. விருது பெற்ற வரும் அவருடன் ஒருவரும் வாஷிங்டன் சென்று வருவதற்கான மற்றும் தங்குவதற் கான செலவை அரசே ஏற்றது. வெள்ளை மாளிகைக்குச் சென்று வரும் வாய்ப்பும் இந்தத் தம்பதிக்குக் கிடைத்தது.

விஜயலட்சுமிக்குக் கிடைத்த இந்த அரிய கௌரவத்தைப் பாராட்டி அன்றைய ஆந்திர முதல்வர் என்.டி. ராமாராவ் வாழ்த்துத் தந்தி அனுப்பி யிருந்தார். அன்றைய கல்வி அமைச்சர் நரசிம்மராவ் பாராட்டிக் கடிதம் எழுதி யிருந்தார்.

அந்த ஆண்டு ராபிட் சிட்டியின் மேயர், செப்டெம்பர் 23-ம் தேதியை 'விஜயலட்சுமி நாள்' என்று அறிவித்து கௌரவித்தார்.

இவருடைய ஆசிரியைப் பணியைப் பாராட்டி மதிக்கும் விதத்தில், 1986ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 18-ம் தேதியை 'விஜயலட்சுமி தினம்' என்று சௌத் டக்கோட்டா மாநில ஆளுநர் பிரகடனம் செய்தார். இப்படி ஒரு நாளை ஒருவரின் பெயரில் அர்ப்பணிப்பு செய்வது அமெரிக்காவில் மிகப் பெரிய கௌரவ மாகக் கருதப்படுகிறது. 1989ம் ஆண்டு 'கேடலிஸ்ட் அவார்டு' மற்றும் 'ஆன்னி டாலண்டு அவார்டு' என்ற பெருமைக் குரிய விருதுகள் கிடைத்தன. இரண் டாவது விருதைப் பெறும் ஆசிரியை களில் விஜயலட்சுமி மட்டுமே வெள்ளை யரல்லாதவர் என்பது தனிச் சிறப்பு.

இருபத்தி ஒன்பதாயிரத்தி ஐந்நூறு டாலர்களுக்கான காசோலையும் பாராட் டுப் பத்திரமும் அடங்கியதுதான் "கிறிஸ்டா மெக்ஆலிஃப் ஃபெலோஷிப்" என்ற விருது.

மற்றொரு பெருமைக்குரிய விருதான "டேண்டி டெக்னாலஜி அவார்டு" சௌத் டக்கோட்டாவிலிருந்து இந்த விருதைப் பெறும் முதல் ஆசிரியை என்ற பெருமை யும் இவருக்கு உண்டு.

இப்படி தமது ஆசிரியப் பணியில் மாணவ மாணவிகள், மாநிலம், அரசாங் கம் என்று பல நிலைகளிலும் ஓர் அற்புத மான ஆசிரியை என்று வார்த்தைகளா லும் விருதுகளாலும் அலங்கரிக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை விஜயலட்சுமி அடைந் திருந்தார்.

**- கலாமூர்த்தி**

**வ**ழக்கம் போல் இன்றும் விடியற் காலை நாலரை மணிக்கெல்லாம் விழிப்பு வந்து விட்டது. சளக்சளக்கென்று அம்மா வாசல் தெளிப்பதும், தொலைவிலிருந்து வரும் கொக்கரக்கோவும், பால்காரர்களின் சைக்கிள் மணிச் சப்தமும், பேப்பர் போடும் பையனின் கூவலும், அன்றைய பொழுது புலர்வதை, அதனதன் பாணியில் ஆரம்பித்துக் கொண்டிருந்தன. பனி கலந்த காற்றும், பவழமல்லிகையின் தூக்கலான மணமும் மனதையும், உடம்பையும் சிலிர்க்கச் செய்தன. ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடியபடி 'இன்றைய தினம் நல்லபடியாக' விளங்க இறைவனை வேண்டியபடியே எழுந்து கொண்டான் கண்ணன்.

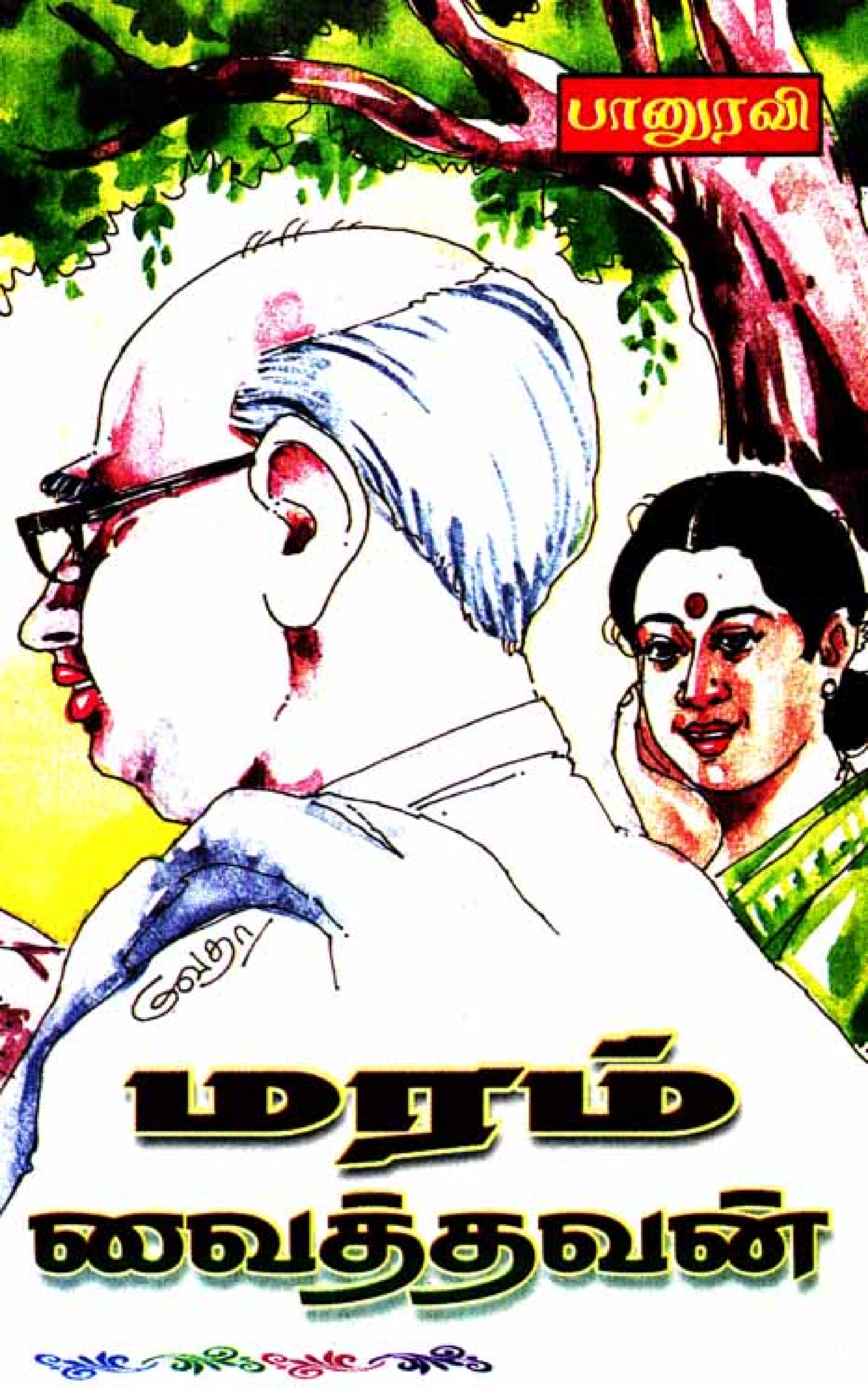
வாசல் திண்ணையில் அன்றைய தினசரியைப் படித்துக் கொண்டிருந்தார் அப்பா. அதன்பின் பின்புறத் தோட்டத்துக்குப் போய் மரம், செடி, கொடிகளுக்குத் தண்ணீர் விட்டு, பவழமல்லிச் செடிகளுக்கடியில் உதிர்ந்து கிடக்கும் பூக்களை எடுத்து வருவார். மரகதப் பச்சையில் கொத்துக் கொத்தாய்ப் பிஞ்சு விட்டிருக்கும் மாமரமும், பட்டாடைச் சிறுமியர் போல் செழித்திருக்கும் வாழையும், ஏகத்துக்குக் காய்த்துத் தள்ளியிருக்கும் தென்னையும் அவரது வருகையை உணர்ந்தாற் போல், கிளைகளையும் இலைகளையும் அசைத்து வரவேற்கும். தமிழுக்கு அடுத்தபடியாக, அப்பா அதிகம் ஈடுபாடு காட்டுவது இந்தச் சிறு தோட்டத்தில்தான். குளித்துத் தயாராகிச் சரியாக ஏழரை மணிக்கெல்லாம் கிளம்பி விடுவார். அவர் பணியாற்றும் திருநாவுக்கரசு வித்யா சாலை இரண்டு தெருக்கள் தள்ளி இருந்தது.

சுந்தரம் வாத்தியார் என்றால் ஊரில் ஏகமரியாதை. சிறிதும் ஆங்கிலம் கலக்காத தமிழும், அதை அவர் அற்புதமாகச் சொல்லித் தரும் நேர்த்தியும் அலாதியானது. ளழல, உச்சரிப்பு சரியாக வராத பிள்ளைகளுக்காகத் தனியே நேரம் ஒதுக்கி, அவர்கள் சரியாகப் பேசும் வரையில் மெனக்கெட்டுப் பயிற்சி தருவார். திருக்குறளும் அறநெறிச் சாரமும் தமது வாழ்விலும் பொருந்தும்படியாக வாழ்ந்து வந்தார். செய்தொழில் நேர்த்தியும், கடமையுணர்வும், வாக்குச் சுத்தமும், அவருக்குப் பள்ளியில் மட்டுமல்ல, அந்த ஊரிலும் கூடுதல் மரியாதையைத் ;தந்திருந்தன.

"கண்ணா! நீயும் குளிதது விட்டாய்,



மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி


பானுரவி
மரம்
வைத்தவன்



எங்கள் வீட்டு கொய்யா மரத்தில் காய்கள் காய்க்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. சிறிது பழுக்க ஆரம்பித்ததுமே அணில்கள் பழங்களை கடித்து விடுவதால் வீட்டிலிருக்கும் கோணிச் சாக்குகளை சதுர வடிவில் சிறிய சுருக்குப் பைகளாகத் தைத்து பழுக்கும் நிலையிலுள்ள காய்களில் கட்டி வைத்தேன். பழங்களுடன் பாராட்டுகளும் தாராளமாகக் கிடைத்தன.

\- விஜயா சுந்தர்ராஜன்.

அப்பாவோடு சேர்ந்து பசியாறி விடலாம்...'' அம்மாவின் குரல் கேட்டதும் விரைந்து தயாரானான். 'அம்மா, இன்றைக்கேனும் ஏதும் ஆரம்பிக்காமல் இருக்கணும்'... என்று நினைத்தபடியே அமர்ந்த பொழுது, தட்டுக்களில் சிற்றுண்டியைப் பரிமாறியபடியே அம்மா ஆரம்பித்து விட்டாள்... ''என்னங்க! நம்ப அமுதாவுக்கு இந்த ஆனியோட இருபது வயது ரொம்பிடுதே... திமுதிமுனு வளந்துட்டாளே! அந்தப் பொண்ணுக்குக் கை, கால் மூளியா இல்லாம ஏதாவது செஞ்சு போட வேண்டாமா? அந்தப் பண்ணையார் வீட்டுப் பிள்ளைகளுக்கு ட்யூஷன் எடுக்கிறீங்களே? அவங்க இருக்கப்பட்டவங்கதானே? அந்தப் பணம் வந்தால் ஏதேனும் செலவுக்கு ஆகுமில்லையா...?'' அப்பா எதுவும் பேசவில்லை.

கண்ணனுக்கு மிகவும் ஆற்றாமையாக இருந்தது. வேலைக்குப் போகும் வயதில், தான் வெட்டியாக உட்கார்ந்து கொண்டு, இப்படி வேளாவேளைக்குச் சாப்பிடுவது குற்றவுணர்வைத் தந்தது. ஆனால், என்ன செய்ய? விஞ்ஞானத்தில் இளநிலைப் பட்டம் வாங்கி இரண்டாண்டுகள் ஆகி விட்டன. வேலைதான் கிடைத்த பாடில்லை...



மிகுந்த சிரமங்களுக்கிடையே, மூன்றாண்டுகளுக்கு முன்பு, செல்வி அக்காவுக்குத் திருமணம் செய்யப் பட்டபாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல. உள்ளதைக் கொண்டு நல்லது செய்ய வேண்டும்... பொன் வைக்கும் இடத்தில் பூ வைக்க வேண்டும் என்று மிக எளிமையாக அப்பா திருமணத்தை நடத்தினாலும், அதற்கே மூழி பிதுங்கிப் போனது. பேசாமல் படிப்பைத் தொடராமல், கிடைத்த வேலைக்குப் போவதாகக் கண்ணன் சொன்னபோது அப்பா வெகுவாகப் பதறிப் போனதோடு, அவனை உற்சாகப்படுத்தினார்.

''கண்ணா! நீ நன்றாகப் படிக்கணும். உன் கவனம் அதில் மட்டும்தான் இருக்கணும். எனது உடல் நோய்கண்டு விழாத வரை... எனது பணிக்கு இடையூறு ஏற்படாதவரை, உனது படிப்புக்கு எந்தத் தடங்கலும் வரக்கூடாது. நாலடியார்ல வருமே... 'கரையானால் அரிக்கப்பட்ட ஆலமரத்தை, அதன் விழுதுகளே நிலைத்து நின்று காப்பாற்றும்... அது போல், நலிவுற்ற தந்தையை அவன் பெற்ற பிள்ளைகள் ஆதரவோடு காப்பாற்றுவார்கள் என்று...' அந்த உணர்வு மட்டும் உனக்கிருந்தால் போதும். மரம் வைத்தவன் தண்ணீர் ஊற்றுவான்'' என்று தன்னம்பிக்கைச் சின்னமாக அவர் சொல்லும் போது, 'கடவுளே! இந்த அருமையான அப்பாவிற்காகவேனும், எனக்கு ஒரு நல்ல வேலை கிடைக்கணும்'.... கண்ணனின் மனது அரற்றும். ஆனாலும் 'நேரம்' என்று ஒன்றிருக்கிறதே! அடுத்து முயன்றாலும் ஆகும் நாளன்றி

எடுத்த கருமங்கள் ஆகாது அல்லவா?

செல்வி அக்காவின் சுபச் செலவுகள் ஒருவிதமாக ஓய்ந்து, செலவுகள் கட்டுப் பாட்டுக்கு வந்த போது... சுறுசுறுவெனக் குட்டி தேவதையாகத் திரிந்து கொண் டிருந்த அமுதா, குப்பென்று மலர்ந்த பூங் கொத்தாகத் தெரிந்தாள். பொண்ணு வளர்த்தயோ, பீர்க்கு வளர்த்தியோ என்ற தினுசில் அவளது வளர்ச்சி, அம்மா வின் தவிப்பையும் பொறுப்பையும் அதிக மாக்கியபோது, கண்ணனையும் கவலை தாக்கியது.

சும்மா இருக்கப் பிடிக்காமல், உள்ளூர் நூலகத்தில் காப்பாளராகப் போய் வந்தா லும் அவ்வேலை, அதிகம் ஒன்றும் ஈட் டித் தரவில்லை. வேலை நியமன அலு வலகத்துக்குச் சென்று கல்வித் தகுதி களைப் பதிவுசெய்து விட்டு வந்ததுதான் மிச்சம்... இன்றுவரையில் ஒரு நியமனத் தேர்வுக்குக் கூட அழைப்பு வந்ததில்லை. அவனது தோழர்களெல்லாம் பட்டப் படிப்புடன் கூடவே எது எதையோ படித்து வைத்திருந்தார்கள். மேலும் கரை வேட்டிக் கட்சிக்காரர்களின் சிபாரிசு கிடைத்தவர்களுக்குக் கைமேல் பலனாக வேலை கிடைத்துக் கொண்டிருந்தது.

நூலகத்தின் அத்தனை புத்தகங்களை யும் படித்து முடித்தாயிற்று. அப்துல் கலாமின் அக்னிச் சிறகுகளும், உதய மூர்த்தியின் ஊக்கக் கட்டுரைகளும், விவேகானந்தரின் எழுச்சிமிக்க எழுத்துக் களும் அவனது மனதைப் பண்படுத்தின. புத்தக உலகத்து வித்தகர்களின் எழுத்தி லிருந்து... சரியான வேலை கிடைக்காமல் அவதிப்படுவது வரை, அவனது நண்பன் மணிமாறனிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில், அவ்வப்போது மனபாரம் சற்றுக் குறைந் தாற்போல் இருக்கும்.

'யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி;
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுரை;
யாவர்க்குமாம் உளங்குளிர ஒரு இன்சொல்;
யாவர்க்குமாம்...'

அப்பாதான் கணீரென்று சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அப்பாவிட மிருந்து, நான் என்றைக்குச் சுமையை வாங்கிக் கொள்ளப் போகிறேன்...?

மனதுள் வேதனை புரளவே, காலார தோட்டப் பக்கம் நடக்கலா மென்று எழுந்து கொண்டவனை, 'கண்ணா! வீட்லதான் இருக்கியா?' என்ற மணிமாற னின் குரல் ஈர்த்தது.

"வா மணி."

"கண்ணா, கொஞ்சம் வெளியில் போய் வரலாம்... வருகிறாயா?"

"இதோ வருகிறேன்" சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு, "இதோ வந்துட றேம்மா..." என்று சொல்லியபடியே இரு வரும் நடந்தார்கள். வெளிக்காற்றில் மனப்புழுக்கம் தணியக்கூடும்....

"கண்ணா! ஒரு நல்ல சேதி... உனக்கு விடிவுகாலம் வந்துவிட்டது என்றே தோன்றுகிறது. நேற்று நம்ப ராவுத்தர் கடைக்குப் போயிருந்தேன்... அவரது மாப் பிள்ளை சவூதியிலிருந்து வந்திருக்காராம். அங்கே அவரது கம்பெனிக்கு ஆட் களைத் தேர்ந்தெடுக்க வந்திருக்கிறாராம்.


The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

**FORM IV**

| | | |
|---|---|---|
| 1. Place of Publication | : | Chennai |
| 2. Periodicity of Publication | : | Monthly |
| 3. Name of Printer | : | K. Rajendran |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | Old No. 35, New No. 14, 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. |
| 4. Name of Publisher | : | K. Rajendran |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | Old No. 35, New No. 14, 4th Main Road, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. |
| 5. Name of Editor | : | Revathy Sankkaran |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | No. 7, 8th Trust Cross Street, Mandavelipakkam, Chennai - 600 028. |

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : **Bharathan Publications Private Limited, 47-NP, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.**

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.2005

K. Rajendran
Publisher



### செம்பருத்தி ஜூஸ்

ஒற்றை இதழ் செம்பருத்தி 10 பூக்களை எடுத்து இதழ்களை மட்டும் வெந்நீரில் ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து ஆரியதும், வடிகட்டி சர்க்கரை, லெமன் சேர்த்து குடித்து வந்தால் இதய நோய்க்காரர்களுக்கு மிகவும் உபயோகம். நிறைய பூ கிடைத்தால, பூ வேகவைத்த நீரில் 1:4 என்று சர்க்கரை சிரப்பாக வைத்து, ஆரியதும் 1 தம்ளர் லெமன் ஜூஸ் கலந்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டால் அவ்வப்போது 1 தம்ளர் நீரில் ¼ தம்ளர் சிரப் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

- பத்மா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

மூன்று ஆண்டுகள் ஒப்பந்தமாம்; மூன்று வேளை உணவும், தங்கும் இடமும் இலவசமாம்... எனக்கு உடனே உனது நினைவுதான் வந்தது.''

மணிமாறன் சொல்லச் சொல்லக் கண்ணனுக்கு உள்ளம் நெகிழ்ந்தது. ராவுத்தரின் மாப்பிள்ளைக்குக் கண்ணனின் அடக்கமும், பணிவும் நிரம்பவே பிடித்து விட்டன.

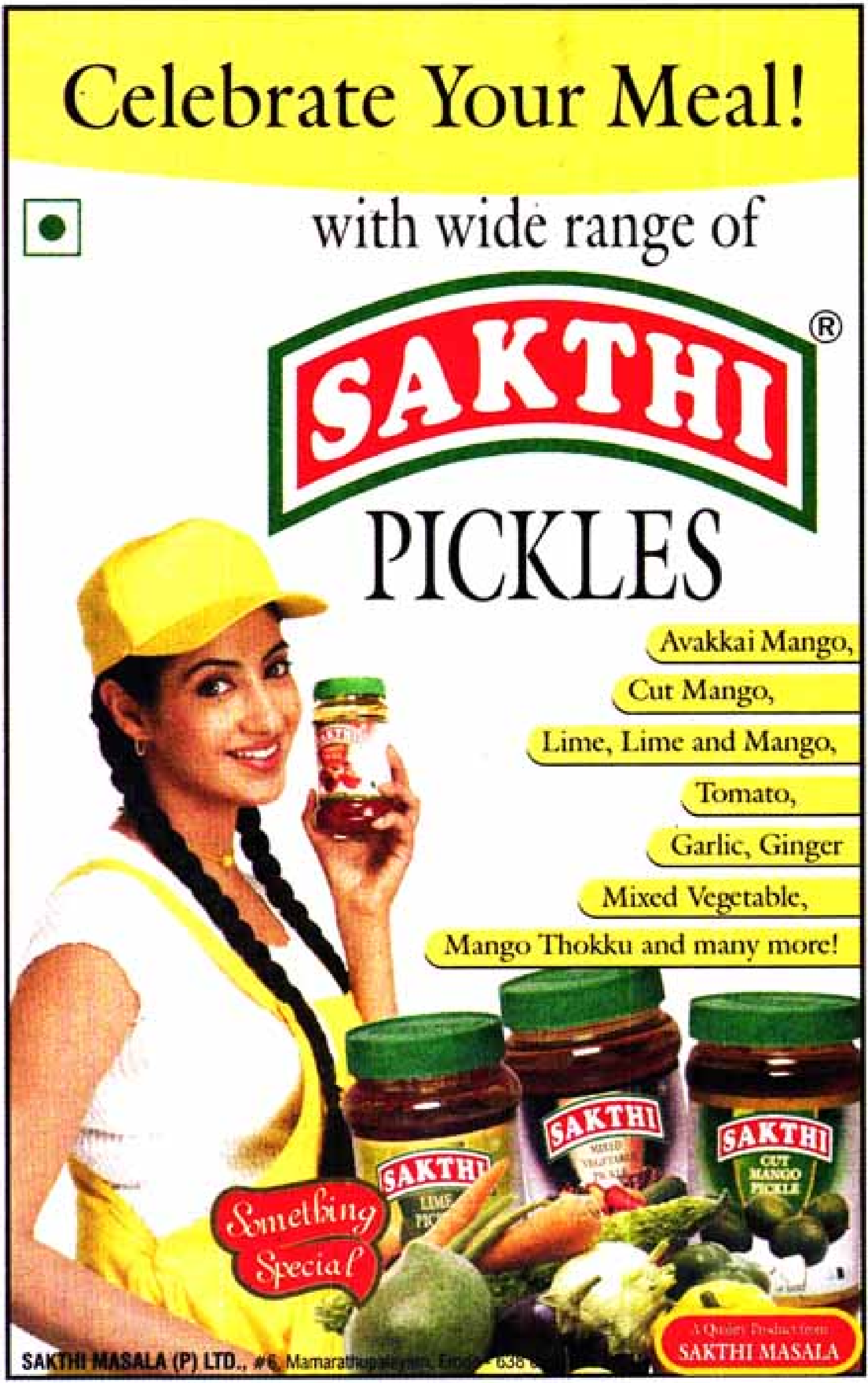
''தம்பி கண்ணா! உனக்கு விருப்பம் என்றால், பாஸ்போர்ட்டுக்கும், டிக்கெட்டுக்கும் சீக்கிரமே ஏற்பாடு செய்து விடுவேன். இன்னும் சரியாக இரண்டு வாரங்களில் கிளம்பும்படி இருக்கும்...'' அவரிடம் சம்மதம் தெரிவித்து வீட்டுக்கு விரைந்தான்.

அப்பாவிடம் சொன்னபோது, அவர் இரண்டு கைகளையும் உயரே தூக்கி வணங்கியவராய், ''நான்தான் சொல்வேனே, 'மரம் வைத்தவன் தண்ணீர் விடுவான்' என்று. ஒன்றைத் தெரிந்து கொள் கண்ணா! போற்றி வளர்க்கும் தமிழும் சரி; புதைத்து வளர்க்கும் மரமும் சரி... நம்மைக் கட்டாயம் மேலே உயர்த்தும்...'' அம்மா வந்து அவன் தோளைத் தொட்ட போது கண்களில் நீர் நிறைந்து, வாய்க்குள் வார்த்தைகள் சிறைப்பட்டன.

உள்ளூர்க் கடையிலேயே அமுதாவோடு சென்று, சுமாரான ஒரு பெட்டியும், இரண்டு செட் உடுப்புக்களும் வாங்கிக் கொண்டான். அன்பாகவும், சற்றே பிடிவாதமுமாக அமுதா வற்புறுத்தியதால், கான்வாஸ் காலணிகளும், இரண்டு கழுத்துப் பட்டிகளும் (டை) வாங்கிக் கொண்டான். வீட்டில் இருக்கும் நாட்கள் குறையக் குறைய, மனம் இரும்பு குண்டாகக் கனத்தது.

அப்பாவின் அண்மையையும், அம்மாவின் அன்பையும், அமுதாவின் பாசத்தையும் இப்படிப் பிரிவதில் அவனுக்கு உடன்பாடு இல்லைதான். ஆனால் குடும்பச் சூழ்நிலையும், தலைமகனுக்கே உரிய பொறுப்புணர்வும்... உலகின் துருவப் பிரதேசங்களுக்குக் கூட அவனை அனுப்பிவிடத் தயாராகி இருந்தன!

அந்தப் பெரிய விமானம் ஜெட்டா நகரின் கிங் அப்துல் அஜீஸ் விமான நிலையத்துள் தரையிறங்கியது. சவூதியின் செழுமையும், பணக்காரத்தனமும் அந்த விமானதளத்தைக் கடந்து வரும்போதே, தெரிந்தது. வெள்ளை வெளேரென்ற நிறமும், வாட்டசாட்டமுமாக, மேலங்கியுடன் அரேபியர்கள் போய்க் கொண்டிருந்தபோது... மிகவும் பிரமிப்பாக இருந்தது. அமெரிக்கர்களும் ஆங்கிலேயர்களும் இன்னவென்று தெரியாத பிற


Celebrate Your Meal!
with wide range of
SAKTHI®
PICKLES
Avakkai Mango,
Cut Mango,
Lime, Lime and Mango,
Tomato,
Garlic, Ginger
Mixed Vegetable,
Mango Thokku and many more!
SAKTHI
SAKTHI
SAKTHI
CUT MANGO PICKLE
Something Special
A Quality Product from
SAKTHI MASALA
SAKTHI MASALA (P) LTD., #6, Mamarathupalayam,

நாட்டவர்களும் இங்கும் அங்குமாகச் சென்று கொண்டிருந்தனர்... வேலைப்பாடுகளுடன் தெரிந்த மசூதிகளும், வானளாவிய கட்டிடங்களும்... கண்ணன் இதுவரை மனத்தால் கூடப் பார்த்தறியாத சுந்தரபூமியாகத் தெரிந்தது. யாரோ ஒரு அரேபியருடன் ராவுத்தரின் மாப்பிள்ளை சரளமாக அரபுமொழி பேசிக் கொண்டே அவனை அழைத்துச் சென்றார்.

அவர் ஏற்பாடு செய்திருந்த இடத்தில் தங்கிக் கொண்டவன், மறுநாள் அவரைப் பார்க்கக் கிளம்பினான். புது உடுப்புக்களையும, காலணியையும் அணிந்து கொண்டவன், மறக்காமல் கழுத்துப் பட்டியையும் அணிந்து கொண்டான். அம்மாவின் முகம் மனதுள் எட்டிப் பார்க்கவே, கையோடு கொண்டு வந்திருந்த திருநீற்றைச் சிறுகீற்றாகப் பூசிக் கொண்டான். இந்த வேலையில், பணம் சேர்ந்தவுடன், முதல் வேலையாக அம்மாவுக்கு இரட்டைவடச் சங்கிலி வாங்கிவிட வேண்டும். உற்சாகப் பந்தாக வந்தவனை ராவுத்தரின் மாப்பிள்ளை எதிர்கொண்டார். அவரது அலுவலக அறைக்கு வெளியே விதவித சாயல்களில் மனிதமுகங்கள். ராவுத்தரின் மாப்பிள்ளை அவனிடம் ஒரு அட்டைப் பெட்டியைத் தந்தபடியே பேசினார்...

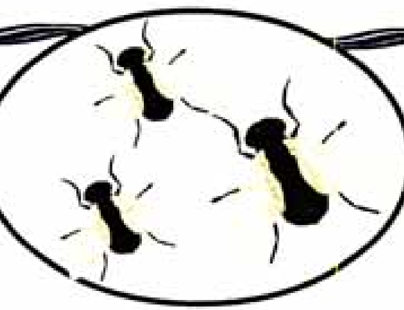
"தம்பி கண்ணா! இந்தப் பெட்டியில் நீ அணிந்து கொள்ளக்கூடிய சீருடையும், காலுறையும், தொப்பியும் உள்ளன. நீ வரும் வழியில் பார்த்தாய் அல்லவா? அவர்களோடு நீயும் கிளம்பணும்... உன்னை இட்டுச் செல்லும் வண்டியில், நீண்ட ரம்பமும், பெரிய கத்தரியும், புல் வெட்டும் இயந்திரமும் உள்ளன... முதல் நாள் என்பதால் அவர்களை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள். நாளை முதல், நீயாகச் செய்யப் பழகு... இந்த நாட்டு அரசாங்கம் பொது மக்களுக்காக, பல கோடி பணம் செலவழித்துப் பொழுதுபோக்குப் பூங்காவை ரியாத்தில் அமைக்க இருக்கிறது... அதையொட்டி... புற்களை வெட்டிப் புது வடிவங்களோடும்; மரங்களின் வேண்டாத கிளைகளை வெட்டி அழகுபடுத்தியும் புதுமையாகச் செய்ய வேண்டும். பேரீச்சை மரங்களை வரிசைப்படுத்தி நடவேண்டும். அத்தோடு, ஜப்பானிய முறைப்படி 'பொன்சாய்' எனப்படும் மரங்களை வெட்டிப் பெரிதாக அவற்றை வளர விடாமல் நிழலில்... அதிகம் வெய்யில் படாமல் தொட்டிக்குள் அடக்கிப் பக்குவமாக வளர்க்கணும்...'' என்று சொல்லச் சொல்ல கண்ணனின் மனது சுக்குநூறாக நொறுங்கிப் போனது.

மரங்களை வெட்டி.... கிளைகளை ஒடித்து ஒடித்து அடக்கி வளர்ப்பதா? இது மரங்களைத் துன்பப்படுத்துவது ஆகாதா? கண்ணனின் மனத்துள் அவன் அப்பா தோட்டத்தில் பயிர்களை 'கண்'ணாக காக்கும் காட்சிகள் படமாக விரிந்தன.

"என்ன தம்பி.... யோசனை பலமா இருக்கு...'' ராவுத்தரின் மாப்பிள்ளையின் குரல் அவனை நனவுலகுக்குக் கொண்டு வந்த போது... அவனது எண்ண ஓட்டம் தடைப்பட்டது. அப்பாவிடம் சொல்ல வேண்டும்.... 'மரம் வைத்தவன் தண்ணீர் மட்டும் விடவில்லை... கூடவே கண்ணீரும் விடுகிறான்'.... அப்படி நினைத்தபடியே, அந்தப் பணியாளர்களோடு சேர்ந்து கொண்டபோது... சீருடைக்கு மாறியிருந்தான் கண்ணன்! ●

உங்கள் வீட்டில் ஈக்கள் தொல்லையா? ஒரு கொத்து புதினா இலைகளை ஈக்கள் உள்ள அறையில் பிளவர்வாசில் வையுங்கள். அல்லது ஒரு தொட்டியில் மண் நிரப்பி வேருடன் புதினாச் செடியை வைத்து உங்கள் அறையில் வளர விடுங்கள்.

- குமுதினி வேணுகோபால்.



குழந்தைப் பருவத்தில் மனோரீதியாக ஏற்படும் பல கோளாறுகளில் ஆட்டிசம் என்று அழைக்கப்படும், கோளாறும் ஒன்று. ஆட்டிசம் என்பது 'புற உலகச் சிந்தனை இல்லாமை' என்பதாகும்.

புற உலகச் சிந்தனை இல்லாமை என்பது குழந்தைக்குத் தொற்றக்கூடிய நோய் அல்ல. இது எவராலும் உருவாக்கப்படுவதில்லை. இது மூளையில் ஏற்படும் ஒரு கோளாறு. இதனால் குழந்தை வித்தியாசமான முறையில் வளர்ச்சி பெறுகிறது. குறிப்பாக, புற உலகச் சிந்தனை இல்லாதவர்களுக்கு, தகவல் தெரிவிப்பதிலும், மற்றவர்களிடம் பழகுவதிலும் இடர்கள் ஏற்படுகின்றன. இதற்கான அறிகுறிகள், குழந்தை பிறந்ததில் இருந்தோ, சிறு குழந்தையாக வளர்ச்சி பெற்ற சிறிது காலத்திற்குப் பிறகோ, தெரியத் தொடங்கி விடுகின்றன. ஆனால் குழந்தைக்கு இரண்டரை வயதாகும் போதுதான் தெளிவான அறிகுறிகள் தெரிகின்றன. புற உலகச் சிந்தனை இல்லாமை என்பது தானாகவே ஏற்படலாம். அல்லது மன வளர்ச்சி குன்றுதல் மற்றும் வலிப்புடன் சேர்ந்தும் ஏற்படலாம்.

ஆட்டிசம் என்பது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பது பற்றி ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும், மருத்துவர்களுக்கும் ஒரு ஏகோபித்த அபிப்ராயம் இல்லாமல் இருந்தது. 1977ம் ஆண்டில் ஆட்டிசம் சொஸைட்டி ஆஃப் அமெரிக்கா என்ற அமைப்பு ஆட்டிசம் என்றால் என்ன என்று குறிப்பாக இலக்கணம் வகுத்துக் கொடுத்தது. இதைத் தொடர்ந்து, 1988ம் ஆண்டில் அமெரிக்கன் சைக்கியேட்ரிக் அசோசியேஷன் என்ற அமைப்பும் ஆட்டிசம் என்றால் என்ன என்பதற்கு விளக்கம் கூறியது.

ஆட்டிசம் என்பது ஒரு கற்றை மாதிரியாக ஏற்படும் கோளாறு. மிகக் கடுமையாகப் பீடிக்கப்படுவதிலிருந்து, எந்தக் கோளாறுமில்லை என்று நினைக்கும்படியாக மிக இலேசாகவும் பீடிக்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வளர்ச்சியின் மட்டத்தையும், வயதையும் பொறுத்து இந்தக் கோளாறு ஏற்படுகிறது. இது ஒரு டெவலப்மெண்டல் டயாக்னஸிஸ். ஆட்டிசம் உள்ள குழந்தை, வயது ஏற, ஏற மாறிக் கொண்டே இருக்கும்.

Autism is a retrospective diagnosis. அதாவது ஒரு நபர் ஆட்டிசம் என்ற நோய்க்குறியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்பதை, அந்த நபரின் பெற்றோரிடமிருந்தும், பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபரின் வாழ்க்கையோடு இணைந்துள்ள நபர்களிடமிருந்தும் அந்த நபரின் வளர்ச்சி



யைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளாமல், தெரிந்து கொள்ள முடியாது.

10,000 பிறப்புக்களில் இரண்டிலிருந்து நான்கு சதவிகிதத்தினர் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெண் குழந்தைகளை விட நான்கு மடங்கு அதிகமாக ஆண்குழந்தைகள் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.

### புற உலகச் சிந்தனை இல்லாதவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள்?

புற உலகச் சிந்தனை இல்லாதவர்கள், மற்றவர்களை விட, சில வழிகளில் வித்தியாசமாக இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்களின் உடல் தோற்றத்திலும், வேறு அம்சங்களிலும் வித்தியாசமின்றி, ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருப்பார்கள்.

# அவர்களுக்கென்று ஓர் உலகம்!

### வித்தியாசம் தெரிவது

மொழியில் : மொழியைக் கற்பதில் தாமதம் உண்டாகிறது. திரும்பத் திரும்பக் கேட்ட பிறகுதான் பதில் சொல்லக் கூடும்.

அ. "உன் பெயர் என்ன?" என்று நீங்கள் கேட்டால் பதிலுக்கு அவரும், "உன் பெயர் என்ன?" என்று சொல்லக் கூடும்.

ஆ. அர்த்தத்தோடு பேச மாட்டார். உரையாடலும், கேள்விகள் கேட்பதும் அர்த்தத்துடன் வரிசைப்படி இருக்காது.

இ. சில பாடல் வரிகளையோ, சொற்களையோ, திரும்பத் திரும்பச் சொல்லக்கூடும்.

ஈ. உரையாடலைத் தொடங்கவோ, தொடரவோ தெரிவதில்லை.

### 2. பழக்க வழக்கங்களில்...

அ. அவர் தன் உலகத்திலேயே இருப்பார். அவருடைய உலகமே தனி. தங்களைச் சுற்றிலும் உள்ள உலகத்தை அவர் பார்க்கும் விதமே வேறு. இதை ஓர் எடுத்துக்காட்டு மூலம் பார்க்கலாமா? நாம் ஒரு காரில் சீரான பாதையில் போய்க் கொண்டே இருக்கும் போது நம் ரேடியோவில் எஃப்.எம். ஸ்டேஷனை ட்யூன் செய்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரியான ரேடியோ ஸ்டேஷன் கிடைத்தால், ரேடியோ நிகழ்ச்சிகள் தெளிவாகப் புரியும். சரியான அலைவரிசை கிடைக்காவிட்டால், தெளிவாக இருக்காது. இதைப் போலவே, ஆட்டிசம் உள்ளவர்களுக்கு, சில சமயம் உலக நடப்புகள் தெளிவாகப் புரியும். பல சமயங்களில் எதுவும் தெளிவாக இருக்காது. இக்காரணத்தாலேயே, ஆட்டிசம் உள்ளவர்களின் நடத்தையில் முரண்பாடு ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் நாம் கூறுவதைக் கவனிப்பது போலத் தோன்றும். பல சமயங்களில் கவனிக்காதது போல் தோன்றும். எனவே முன்னுக்குப் பின் முரண் என்பதுதான் ஆட்டிசத்தின் முத்திரைக் குறியாகும்.

ஆ அடிக்கடி தன்னந்தனியே விளையாடுவதையே விரும்புவர். தம் வயதுடைய மற்ற குழந்தைகளுடன் சேர்வதில்லை. தம்மை விட, இளைய (அ) பெரிய குழந்தைகளின் சேர்க்கையே

விரும்பக்கூடும்.

இ) நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் நாட்டம் இல்லாமல் போகலாம்.

ஈ) மற்றவர்களை நேருக்கு நேராகப் பார்க்க மாட்டார்.

உ) தம்முடைய அக்கறையை (அ) ஆனந்தத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்.

ஊ) கட்டித் தழுவுதல் போன்ற உடல் தொடர்பை விரும்பாமல் போகலாம்.

### 3. வழக்கத்திற்கு மாறான பழக்க வழக்கங்கள் :

அ) அளவுக்கதிகமான ஒழுங்கு மற்றும் ஒரே மாதிரியான தன்மையை விரும்புவர்.

ஆ) மாற்றத்தை விரும்பாமல் போகலாம்.

இ) சக்கரங்கள், விசிறிகள் மற்றும் இதர அசையும் பொருட்களை சுழற்றிக் கொண்டே இருக்க விரும்பலாம்.

ஈ) குதிப்பது, கைதட்டுவது, முறைப்பது போன்ற வழக்கத்திற்கு மாறான உடல் இயக்கங்களையும், முகத் தோற்றங்களையும் காட்டக்கூடும்.

உ) பொருத்தமில்லாமல் அடிக்கடி சிரிக்கக்கூடும்.

ஊ) தேவையில்லாமல் சலிப்படையக் கூடும்.

எ) இயல்புக்கு மாறாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம். ஓசைகளுக்கு மிகவும் அதிகமாக (அ) மிகவும் குறைவாக எதிர்வினை ஆற்றக்கூடும்.

ஏ) வலி, சூடு, குளிர் போன்றவற்றை பொருட்டாகக் கருதுவதில்லை.

ஆட்டிசம் எதனால் ஏற்படுகிறது என்பது பற்றி திட்டவட்டமாக அறியப்படாவிட்டாலும், மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் பழுது ஏற்பட்டால் இந்த நோய்க்குறி ஏற்படலாம் என்று தற்காலத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கும் ஆராய்ச்சிகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. சில வைரஸ் கிருமிகளும், மரபணு சம்பந்தப்பட்ட காரணங்களும் ஆட்டிசம் ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கலாம் என்றும் கருதப்படுகிறது. ஆட்டிசக் குழந்தைகளில் 10 சதவிகிதம் குழந்தைகளுக்கு மரபணுக் காரணங்களால் ஆட்டிசம் ஏற்படுகிறது. பொதுவாக, ஒரு குழந்தைக்கு ஏன் ஆட்டிசம் ஏற்படுகிறது, இன்னொரு குழந்தைக்கு ஏன் ஏற்படுவதில்லை என்று கூறவே முடியாது. குறிப்பாக ஆட்டிசம் எதனால் ஏற்படுகிறது என்பது அறியப்படாததால், குழந்தையின் மூளையில் என்ன கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவே முடியாது. ஆனால் சரியான சமயத்தில் கட்டமைப்பான பயிற்சி ஆரம்பிப்பது மூலம் ஆட்டிசம் குழந்தைகளை மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்காக தயார்ப்படுத்த முடியும்.

## புற உலகச் சிந்தனை இல்லாமையைத் தடுக்க முடியுமா?

காரணம் எது என்பது தெரியாததால் தடுக்க முடியாது. அதே போல, குணப்படுத்தவும் முடியாது. மருந்தோ, மாத்திரையோ, ஊசியோ கொடுத்து இதைத் தீர்க்க முடியாது. குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே கட்டமைப்பான பயிற்சி தருவதுதான் ஒரே சிகிச்சை.

ஆதாரம் : **ஆட்டிசம் பற்றிய கையேடு**

தொகுப்பு : **ராஜி**



கடவுளைப் பார்க்க முடியவில்லை எனத் துடிக்காதே, கவலைப்படாதே! நீ செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும், உன் பேச்சிலும் தெய்வத் தன்மையைக் கொண்டு வர முயற்சி செய்... உன்னுள்ளேயே தெய்வம் குடிகொண்டிருப்பதை நீயும், உலகத்தில் உள்ள அனைவரும் உணர முடியும்...

தகவல் : ஆர். பாண்டுரங்கன்.

# உதவிக்கரம் நீட்டும் குஜராத்தியர்!

**2001**-ம் ஆண்டு குஜராத் மாநிலத்தில் ஏற்பட்ட பூகம்பத்தையும், அதனால் ஏற்பட உயிர்/பொருள் சேதத்தையும் யாரும் இதற்குள் மறந்திருக்க முடியாது. அதில் மிக அதிக பாதிப்பை அடைந்தது 'கச்' ஜில்லா. அப்போது இந்தியாவின் எல்லா மாநிலங்களிலிருந்தும் வெளிநாடு



களிலிருந்தும் வந்து குவிந்த பண உதவியையும், பொருள் உதவியையும் இந்த ஜில்லாவைச் சேர்ந்த மக்கள் தற்போது நன்றியோடு நினைத்துப் பார்க்கிறார்கள். தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு பணத்தாலும், பொருள்களாலும் உதவ அவர்கள் 'கச்' ஜில்லாவில் உள்ள தன்னார்வ நிறுவனங்கள் மூலம் முன்வந்துள்ளார்கள். அது மட்டுமல்ல, தங்கள் துயரத்திலிருந்து தலைதூக்கி மன உறுதியுடன் படிப்படியாக புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய கதையை, சுனாமியால் எல்லாவற்றையும் இழந்து கலங்கி நிற்கும் மக்களுக்கு எடுத்துக் கூறி தைரியம் சொல்லவும் விரும்புகிறார்கள்.

அரசு கொடுக்கும் உதவியோ தொண்டு நிறுவனங்கள் செய்யும் உதவியோ உடனடி நிவாரணமாகத்தான் அமையுமே தவிர, சுயமுயற்சியும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கொடுக்கும் பக்கபலமும்தான் புனரமைப்புக்கு உதவும் என்பது இவர்கள் அனுபவம். பூகம்பத்தில் வீடு, மனைவி, மக்கள் எல்லாம் இழந்து தான் மட்டும் ஏன் உயிர் தப்பினோம் என்று இடிந்து போயிருந்த ஒருவர், கணவனைப் பறி கொடுத்து கைக்குழந்தையோடு நிராதரவாக நின்ற ஒரு விதவையை மணந்து வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் உண்டாக்கிக் கொண்டார். இது ஒரு சின்ன உதாரணம்.

'கச்' ஜில்லாவின் தலைநகர் 'புஜ்'ஜில் (இது பூகம்பத்தின் போது கிட்டத்தட்ட தரைமட்டமாகியிருந்து தற்போது புதுப்பிக்கப்பட்டது). முடிவெட்டும் தொழிலாளிகள் அனைவருமாக சமீபத்தில் தங்களது ஒரு நாளைய வருமானத்தை சுனாமி நிவாரண நிதிக்கு கொடுக்க உறுதியெடுத்துக் கொண்டு, கூடாரம் அமைத்துத் தொழிலைத் தொடங்கினார்கள். ஊர் மக்கள் பலரும் க்யூ வரிசையில் வந்து முடிதிருத்திக் கொண்டு சென்றார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

('டைம்ஸ் ஆஃப் இண்டியா' குஜராத் பதிப்பிலிருந்து தொகுத்தது).

- அரவிந்தா

மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



ஒவ்வொரு மரமும் ஒரு விதையிலிருந்துதானே தொடங்குகிறது. அப்படித்தான் விழுப்புரத்தில் சரஸ்வதி குணசேகரன் நடத்தி வரும் "பைந்தமிழ் குடிசைத் தொழிலகம்" என்ற அமைப்பும்.

"நான் எலக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளமோ முடித்து விட்டு வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்தில் பதிவு செய்திருந்தேன். இதற்கிடையே எனக்குத் திருமணம் ஆனது. காதல் திருமணம்.

எங்களுக்கு ஒரு மகன் பிறந்தான். ஆனால் அவனுக்கு இடுப்புக்குக் கீழ் உணர்ச்சிகள் இல்லாத ஒரு புதுவிதமான நோய். அது என்ன நோய் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கே மூன்று வருடங்கள் ஆகி விட்டன.

கணவருக்கும் நிரந்தர வேலை கிடைக்கவில்லை. எனக்கும் வீட்டில் இருந்து கொண்டாவது ஏதாவது வேலையைச் செய்ய வேண்டும் என்று ஆர்வம் பிறந்தது. மகனை தினமும் பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்று வந்த நான் நாளடைவில் அந்தப் பள்ளியிலேயே வேலை செய்யத் தொடங்கினேன். என் கணவரும் எனக்கு நிறைய ஆதரவு கொடுத்தார். ஆனால் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கும் போது என் மகன் இறந்து விட்டான்.

ஒருவழியாக மனம் தேறி என்னை உயர்த்திக் கொண்டேன். எம்.ஏ. படித்து முடித்தேன். மருத்துவமனையில் சேவை செய்தேன். மகளிர் காவல் நிலையத்தில் ஆலோசகராகப் பணிபுரிந்தேன்.




நான் நான்கு சகோதரிகளுக்கு நடுவே பிறந்தவள். என்னை நன்றாகத்



# அரவணைக்கும் தோழியாக...



தான் படிக்க வைத்தார்கள் என்றாலும் பெண்ணாகப் பிறந்தால் எந்தவிதச் சோதனைகளை எல்லாம் தாண்டி வர வேண்டியிருக்கிறது என்பது எனக்கு நன்றாகவே தெரிந்தது.

'தவிர பெண்கள் வெளியில் வேலைக்குப் போகக் கூடாது என்ற கட்டுப்பாடான வீடுகளில் இருக்கும் பெண்களுக்கு தன் மீதே ஒரு மதிப்பு வரவும், பிறர் அங்கீகாரத்தைப் பெறவும், கொஞ்சம் பணம் சம்பாதிக்கவும் சுயவேலை செய்வது உதவும்.

சிறுதொழில் தொடங்குவதில் பெண்களுக்குப் பலவித சிக்கல்கள் உண்டு. அந்தத் தொழிலுக்குத் தேவைப்படும் பொருள்கள் எங்கே மலிவாகக் கிடைக்கும் என்பதிலிருந்து பல விஷயங்களை இவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வெளியில் சென்று நாலு பேரிடம் பேசிப் பழக்கம் இருந்திருக்காது இவர்களுக்கு. தவிர ஆண்களைப் போல அலைந்து திரிவதும் வியாபாரம் தொடர்பாக யாரிடம் என்ன பேசுவது என்பதும் இவர்களுக்குத் தெரியாது. வீட்டில் அப்பாவோ, கணவனோ ஒத்துழைப்பும், உற்சாகமும் கொடுப்பார்கள் என்பதும் நிச்சயம் இல்லை. எனவே இவை தொடர்பாகப் பெண்களுக்கு ஆலோசனை அளிக்க வேண்டியதும் முக்கியமாகப் பட்டது" எனும் சரஸ்வதி களத்திலும் இறங்கி விட்டாள்.

மெழுகுவர்த்தி, ஊதுபத்தி, பினாயில், கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி, கிளீனிங் பவுடர், வாஷிங் பவுடர், பல் பொடி, சோப் ஆயில், இங்க், ஷாம்பூ, முகப் பவுடர், சாக்பீஸ், பேப்பர், கேரிபேக்ஸ், ஜூஸ்-ஜாம் வகைகள், ஊறுகாய் வகை தயாரிப்பு ஆகியவற்றை மகளிருக்குக் கற்றுத் தருகிறார். ஒவ்வொன்றும் ஒரு நாள் பயிற்சி. இவை தவிர, தையல், உல்லன் வேலைகள், பாக்குமட்டை, மேக்-அப் போன்றவற்றிலும் பயிற்சி வகுப்புகள் நடக்கின்றன. போதாக்குறைக்கு குடும்ப ஆலோசனை, தொழில் ஆலோசனை, தொழில் திட்ட அறிக்கை ஆகியவற்றையும் இந்த அமைப்பு வழங்குகிறது.

சமீபத்தில் பைந்தமிழ் மகளிர் சங்கம் என்ற ஒன்றையும் தொடங்கியிருக்கிறார். இதன் நோக்கம், "கலா காரியா காம்யா, சேவா" என்கிறார்.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி

மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

அதாவது இந்தி வகுப்புகள், ஆங்கிலப் பேச்சு வகுப்புகள்; மேனேஜ்மெண்ட் வகுப்புகள் என்ற கல்வி தொடர்பானவை 'கலா'. வேலை வாய்ப்புக்கான ஆலோசனைகளையும் வாய்ப்புகளையும் அளிப்பது 'கார்யா'. தகவல் தொடர்புகளை கவனித்துக் கொள்வது 'காம்யா', மருத்துவசேவை போன்றவற்றில் ஈடுபடுவது 'சேவா' என்று விளக்கம் அளிக்கிறார்.

''ஒரு தம்பதிக்கு குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் போனது. இதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட பிணக்குகளில் விவாகரத்து வரை விஷயம் நீண்டு விட்டது. அழைத்துப் பேசியதில் அவர்கள் காதல் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் என்பதும், இருதரப்பு உறவினர்களும் அவர்களை ஒதுக்கி வைத்து விட்டார்கள் என்பதும், குழந்தை பிறந்தால் குடும்பங்கள் இணையும் என்பது நடக்காமல் போனதுதான் இந்தப் பிளவுக்குக் காரணம் என்பதும் புரிந்தது. அவர்களை ஒரு குழந்தையைத் தத்து எடுக்கச் செய்து, உறவினர்களிடம் பேசி சமாதானப்படுத்தினோம். தற்பொழுது இரு குடும்பங்களும் ஒன்று சேர்ந்து சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்'' என்கிறார்.

"எங்கள் கலைப் பேரவையில் மழை நீர் சேகரிப்பு குறித்த ஒரு குறும்படத்தை எடுத்தோம். ஆறு மாதங்களுக்கு அதை மாறி மாறி லோகல் சேனல்காரர்கள் ஒலிபரப்பி மக்களின் மனங்களில் மழைநீர் சேகரிப்பைப் பதிய வைத்தார்கள்.

எங்கள் பகுதியில் அரவாணிகள் அதிகம். உளுந்தூர்ப்பேட்டை, கூவாகமெல்லாம் இங்குதானே? தவிர, மாநிலத்தில் உள்ள சிகப்பு விளக்குப் பெண்களில் 70 சதவிகிதம் இங்குதான் என்கிறது போலீஸ் ரெகார்டுகள். எனவே, எய்ட்ஸ் குறித்த விழிப்புணர்ச்சியைத் தீவிரப் படுத்தும் வகையில் குறுந்தகடு (சி.டி.) ஒன்றைத் தயாரித்து வெளியிட ஆசை'' என்கிறார் சரஸ்வதி.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.



## எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி

இசைக்கு ஒரு வடிவம் தர வேண்டும் என்றால், அந்த வடிவம் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமியாகத்தான் இருக்க முடியும்.

1916-ஆம் ஆண்டு, செப்டெம்பர் 16-ஆம் தேதி பிறந்தார், சுப்புலட்சுமி. தமிழில் புரட்டாசி மாதத்தில், பரணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர். பரணியில் பிறந்தவர்கள் தரணி ஆள்வார்கள் என்று சொல்வார்கள்தானே. அதன்படி எம்.எஸ். இசை உலகில் ராணியாகத் திகழ்ந் தார்.

இந்தியாவில் மிக உயர்ந்த விருதான "பாரத ரத்னா'' விருதை எம்.எஸ்.ஸுக்கு 1988- இல் மத்திய அரசு வழங்கி கௌரவித்தது.

இன்று மேடைகளில் எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமியின் குரல் ஒலிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் மக்கள் இதயங்களில் அவருடைய தெய்வீக கானங்கள் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கும். பிரபஞ்சத்தில் காற்றுள்ளவரை அவருடைய குரல் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.


அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...
அருள்மிகு கோமதி அம்மன்






• தங்கப் பாவாடையில் கோமதி அம்மன்
படம் உதவி : பரத் கிருஷ்ண சங்கர்

# ஈச்வரி ஜெகதீச்வரி

### ஆடியில் தவமியற்றும் அருள்சுடர்

சின்னஞ்சிறு வடிவம். அழகு கொஞ்சும் அருளுருவம் என்று பக்தர்கள் அம்பிகையைப் பற்றிச் சொல்லும்போதெல்லாம் தோன்றாத பேருண்மை இந்தப் பேரழகியைக் கண்டபோது விளங்கிற்று. அன்னைக்குப் பொன்னில் அழகிய வேலைப்பாடுடன் கூடிய கிரீடம் ஒன்றை யாரோ அர்ப்பணித்திருந்தார்கள். அதை அம்பிகை அணிந்த பிறகே பொன்னுக்கு ஒளி வந்தது என்று கூறிய உண்மையை உணர முடிந்தது.

பாரதிக்கும் இவளது மகிமையில் நம்பிக்கை உண்டு. கண்டு கண்டு மனம் களித்துப் பாடவும் செய்தான்.

பார்ப்பவர் மனங்கள் வண்டாய் ரீங்காரம் செய்யும் தெய்வீக மலர் அல்லவா நெல்லையின் முல்லை கோமதி!

ஆடியில் தவமியற்றும் அருள் சுடரைப் பற்றிப் பேச அங்கேயே போய் விடலாமே! சிவலோகம் எனப்படும் தென் பாண்டி நாட்டின் ஐம்பூதத் தலங்கள், சங்கரநயினார் கோவில் - மண்தலம், தாருகாபுரம் - நீர்த்தலம், தென்மலை - காற்றுத்தலம், கரிவலம் வந்த நல்லூர் - நெருப்புத் தலம், தேவதானம் - ஆகாயத் தலம். "முன்பெல்லாம் சிவராத்திரியன்று அடியார்கள் கூடி, அந்த இரவிலேயே ஐந்து தலங்களுக்கும் கால்நடையாகச் சென்று வழிபடுவார்கள்." இதைக் கூறியவர் பெயர் கூழையாண்டி. இப்படியும் இங்கு பெயர் வைப்பார்களா என்று கேட்டதும், அவர், 'தப்பு தப்பு' என்று கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டு 'இந்த ஊர் சாமி பேரு அதுதானே!'

'கோமதி ஆத்தாவைக் கும்பிட்டுத்தான் நான் பொறந்தேனாம்' என்று கூறியவர் கண்களில், பக்தி ஒளி பளிச்சிட்டது. என்னை அறியாமல் நானும் 'தப்பு தப்பு' போட்டுக் கொண்டேன்.

**ரேவதி சங்கரன்**



## அதிசயம்... அற்புதம்... ஆனந்தம்...

### அன்னையின் முன்னே அதிசய சக்கரம்

இன்றைக்கு இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் திருஆவடு துறை ஆதீனத்தின் பத்தாவது குருமூர்த்தமாக விளங்கிய அருளாளர் வேலப்பதேசிகர் ஆவர். அவரிடமிருந்த ஆன்ம சக்தி, நோய்களைத் தீர்க்கும் அருட்சக்தியாகவும் பரிணமித்திருந்தது.

ஒரு சமயம், அவர் சங்கரன்கோயில் மேலை வீதியிலுள்ள தமது மடத்தில் எழுந்தருளியிருந்த போது, நெற்கட்டுஞ் செவல் பகுதியின் குறுநிலமன்னர், சிவஞானப் பூலித்தேவர் அவரைக் கண்டு வணங்கித் தமது குன்ம நோய் தீர்த்து அருள வேண்டினார்.

வேலப்பதேசிகரும் அன்னை கோமதியின் கருணையை வேண்டி, அவளது அருளாற்றலால், தேவரது பிணியைத் தீர்த்தார்.

அன்னையின்அருட்சக்தியால் அனைவரும் நலமே வாழ வேண்டும் என்பதற்காக, தேசிகர் அவர்கள் கோமதியம்ம னின் திரு முன்பு அவளது அருளையெல்லாம் ஈர்த்து மந்திரச் சக்கரமான ஸ்ரீசக்கரத்தினை நிறுவினார்.

அன்னை தன் பேராற்றல், இப் பிறவியின் நோயையும் பிறவிப் பிணியையும் தீர்க்கும் கைகண்ட அருமருந்தாய் என்றும் விளங்கி வருகிறது.

அன்னை திருமுன்பு ஸ்ரீசக்கரம் பதிக்கப்பட்டுள்ள குழியின் மீது அமர்ந்து நிமிர்ந்து பார்த்தால் நம் கண்ணுக்கெதிரே தெரிவது கோமதி அம்மனின் கமலப் பாதங்கள். கண் களை மூடி அன்னையின் உருவினைப் புருவ மத்தியில் நிலை பெறச் செய்து தியானித் தால், தன்னை மறந்து உடலும், உயிரும் ஒருநிலைப்படுவதை உணர முடியும். தவம் பழகியோருக்குக் குண்டலினிசக்தி சஹஸ்ராரத்தை எட்டும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

உடல் என்னும் பஞ்சபூத மாவுக் கலவையில் (அரிசி, தண்ணீர், வெல்லம், ஏலம், தேங்காய்), உணர்வு எனும் நறுநெய் ஊற்றி, ஒளிரும் சோதியாய் அன்னையை நிறுத்தி வழிபடுவதன் உருவகம்தான் மாவிளக்கு ஏற்றி வணங்குவது என்பது அன்னை கோமதியின் சன்னதியில் தெள்ளத் தெளிவாகிறது.

பாடல் பெறாத திருத்தலம் ஆனா லும் அருளாலும் ஆடித்தவத்தாலும் அவனியெங்கும் புகழ் மணக்கும் சங்கரன் கோயில். புன்னைக் காடாக இருந்ததால் புன்னைவனம், வாராகை புரம், கூழைநகர் என்ற பெயர்களும் உள்ளன. ராஜபாளை யத்திலிருந்து வரும்போதே அந்தக் கோயி லின் ஒன்பது நிலைக் கோபுரம் வானு யர்ந்து தெரிகிறது.

கோவிலின் தலைவாசலுக்கு எதிரே சங்கரலிங்கப் பெருமான் சன்னதியும், வடபுறம், கோமதி அம்மன் சன்னதியும். இவ்விரண்டுக்கும் நடுவே சங்கரநாரா யணர் சன்னிதியும் காணக் கண்கோடி வேண்டும். பலரும் ஆலயங்களுக்குச் செல்கிறோம், ஆனால் அந்தத் தலத்தின் தனிச் சிறப்பைத் தெரிந்து கொள்ள நேர மில்லாமையால் அவசரம் அவசரமாக மூல சன்னதிகளை மட்டும் தரிசித்து விட்டு வந்து விடுகிறோம். அதனால்தான் என்னுடன் கோவில்களுக்கு வருபவர் களுக்கு பிரயாணத்தின்போதே பார்க்கப் போகும் ஆலயத்தைப் பற்றிச் சொல்லி விடுவது உண்டு.



• **சங்கர நாராயணர்**

சங்கன் பதுமனெனும் நாகர் இருவரில் சங்கன் சிவபிரானிடத்தும், பதுமன் திருமாலிடத்தும் அன்பு பூண்டு அரனே உயர்ந்தவன் என்றும் அரியே பெரியவன் என்றும் வாதிட்டுச் சங்கரநாராயணனாக அரியும் அரனும் விளங்கிடக் கண்டு விளக்கம் பெற்றனர். அரியும் அரனும் ஒன்று என்று அறியாதார் ஏதும் அறியார்!

அன்னை தவம் பற்றிப் புராணம் காட்டும் வரலாறு இதுதான் :

சங்கபதுமர் கண்ட சங்கர நாராயண வடிவினைத் தானும் காண விழைந்தாள் உமை. ஈசனும், "குறுமுனி வாழும் பொதிகையருகில் புன்னை மரமாகப் பலரும் தவமியற்றி வருகின்றனர். நீயும் சென்று தவமியற்றினால் நீ விரும்பிய திரு உருக்காட்டுவோம்" என்று அருள அன்னை பூலோகம் வரும்போது அவரைப் பிரிய மனமில்லாத சகிமார்களும், தேவர்களும் உடன்வரத் தேவர்களைப் "புன்னை விருக்ஷமாகி மணமலரோடும் தீங்கனியோடும் தலத்தைப் புனிதப் படுத்துங்கள்" என்றும், தெய்வப் பெண்களை, "நீங்கள் அனைவரும் பசுக் கூட்டங்களாகிப் பால்வளம்



**அன்பின் உருவே!**

**பா**ரீஸ் நகரில் பிறந்து, புதுவையில் குடியேறி, அரவிந்தர் ஆசிரமத்தில் ஆற்றிய பணிகள் மூலம் பார் முழுவதும் புகழ்பெற்றவர் அரவிந்த அன்னை.

அரவிந்தரைத் தன் குருவாக வரித்துக் கொண்டார், மீரா. 1926-ஆம்ஆண்டு, நவம்பர் மாதம் 24-ஆம் தேதி அரவிந்தர் ஆசிரமம் உருவாயிற்று. அன்று முதல் மீரா, "அன்னை" என்று அழைக்கப்பட்டார். குரு அரவிந்தர் அவரை "அன்னை" என்றே அழைத்தார்.

அரவிந்தர் ஆஸ்ரமத்தின் புகழ் உலகெங்கும் பரவியது. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து அறிஞர் பெருமக்களும், ஆன்மிகப் பெரியோர்களும் தினம் தினம் ஆசிரமத்துக்கு வந்து அரவிந்தரையும், அன்னையையும் பணிந்து ஆசி பெற்றனர்.

அரவிந்தர் ஆசிரமத்தில் அரவிந்தர் சமாதியும், அன்னையின் சமாதியும் புனிதச் சின்னங்களாகப் பராமரிக்கப்படுகின்றன. தினமும் காலை 4 மணியில் இருந்தே புத்தம் புதிய மலர்களால் சமாதிகள் அலங்கரிக்கப்படுகிறது. சாதி-சமய வேறுபாடுகளின்றி நிறம்-தேசம் வேறுபாடுகள் இன்றி, உலகின் பல பகுதிகளில் இருந்தும், மக்கள் தினமும் 24 மணி நேரமும் வந்து தியானம் செய்கிறார்கள்.

மதங்களைக் கடந்து மொழிகளைக் கடந்து ஆன்மிக சங்கமம் அங்குதான் தினமும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.



## மெய்சிலிர்த்த உண்மை...!



சமீபத்தில் 'அனுமன் ஜெயந்தி!' அம்மாவுடன் நங்கநல்லூர் 'ஆஞ்சநேயர்' கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். என் அம்மா சின்ன வயதிலிருந்தே 'அனுமன்' பக்தை! அம்மா சொன்ன நிகழ்ச்சி என்னை 'மெய்சிலிர்க்க' வைத்தது :

அம்மாவின் 'கொள்ளுப் பாட்டி' ஸ்ரீராம ஜெயம் வேண்டுதல் வேண்டி நிறைய எழுதி அம்மாவிடம் 'இராமர் கோயில்' உண்டியலில் காணிக்கையாகப் போடச் சொல்லி அம்மாவிடம் கொடுக்க, அம்மா, உண்டியலில் 'காசு' மட்டும் போட்டு விட்டு, வீடு திரும்ப இராமர் கோயிலிலிருந்து புறப்பட்டுள்ளார், திடீரென்று அம்மாவைச் சுற்றி 'குரங்குகள் கூட்டம்'. கையிலுள்ள பழக்கூடையில் பழம், தேங்காய் இவற்றை விட்டு விட்டு, ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதினதை எடுத்துக் கொண்டு இராமர் கோயில் உண்டியலின் அருகில் சென்று கீழே போட, மெய்சிலிர்த்த என் அம்மா, ஓடிச் சென்று அதை உண்டியலில் சேர்ப்பித்தாளாம். இதைக் கேட்ட எனக்கு உடம்பு புல்லரித்தது.

*- சி. சங்கீதா, சென்னை - 53.*

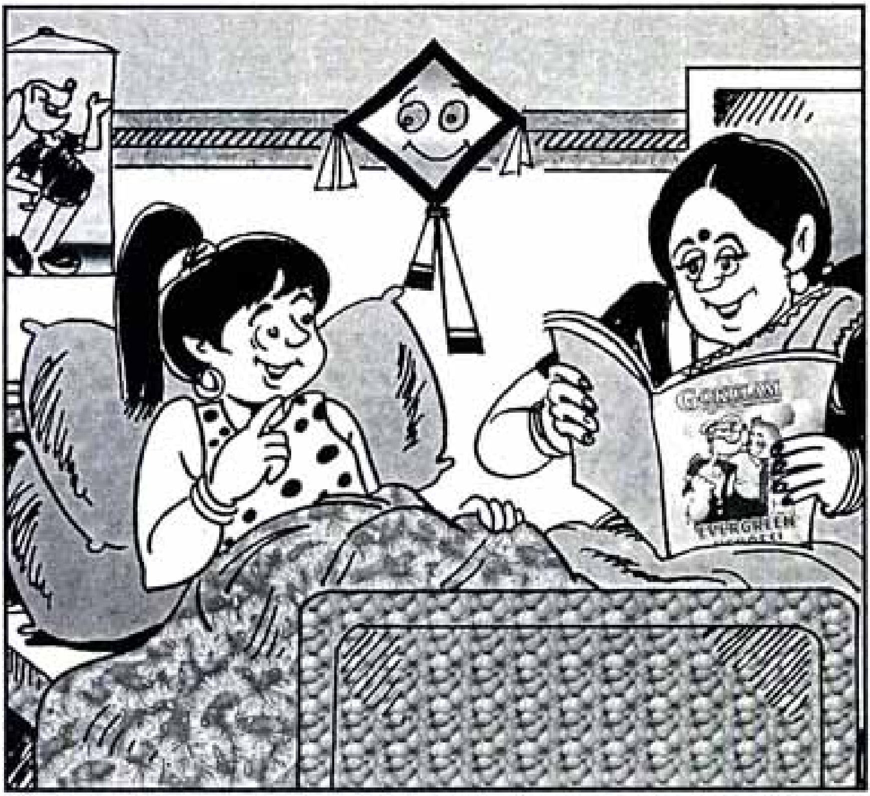
பெருக்குங்கள்" எனவும் பணித்தான். ஆவாகிய கூட்டங்களால் சூழப்பட்ட அன்னை ஆவுடையாள் ஆனாள்.

அன்னை செய்த தவத்திற்கு அருளச் சிவபெருமானும் ஆடிப் பௌர்ணமியன்று சங்கர நாராயணராகக் காட்சி தர, உமையவளும் அந்த அற்புதக் கோலத்தைக் கண்டு கண்கள் களிகூறத் தரிசித்துப் பணியவும் விடையவனும் வேண்டும் வரம் தர விழைந்தான். "தங்களது இயல் உருக்கொண்டு ஏற்றருள வேண்டும்" எனப் பிரார்த்தித்த உமை மகிழச் சிவலிங்க வடிவில் புன்னை வனத்திலே எழுந்தருளினாராம்.

"அன்னை உமைகௌரி ஆவுடைய
நீயுமிந்தப்
புன்னைவனம் மேவினது என்
பூசாபலன் தானோ
நின்னைப் பொருளெனவே
நீங்காதுணர்ந்திருந்து
தன்னை அறிவது என்றோ சங்கர
சதாசிவமே!"

### ஈச்வரிக்கும் தவம் எதற்கு?

இறைவனாகிய பரம்பொருளை அடைவதற்கு ஆன்மா விழைவதையே தவம் என்கிறோம். நமது புராணங்கள் எல்லாவற்றிலும், சுட்டப்படுவதும் அதுவே. மயிலாகக் கற்பகாம்பாளும் இமயத்தில் அபர்ணாவும், ஆரூரில் கமலையாகவும், பஞ்சாக்னியில் காமாக்ஷியும் தவம் இயற்றியதாகக் கூறப்படுவதன் பொருளும் அதுவே! சங்கரன் கோயிலில் ஆடித்தவசுத் திருவிழாவில் கோமதி அன்னை கொள்ளும் தவக்கோலமும், அவளைத் தரிசிக்கும் பெண்களுக்கு அருள் வந்து தன்னை மறந்து ஆடுகின்ற நிலையும் காணுகின்றபோது நமக்குத் தோன்றுவது இதுதான் : எத்தனைதான் விஞ்ஞானமும் அறிவும் விண்ணை முட்ட வளர்ந்தாலும், நம் நாட்டு மெய்ஞ்ஞானத்தையும், வாழ்க்கையின் ஆணிவேராகத் தாங்கி நிற்கும் பக்தியையும் மிஞ்ச உலகின் வேறு எந்த சக்தியாலும் ஆகாது! நமது வலிமையும் அதுவே!




# GOKULAM

- The monthly magazine for children
- Entertains, educates and encourages creativity in children
- Teachers believe the magazines help children with fluency
- Parents also enjoy the magazines and perhaps read them first

*Buy Your Child a Copy Today*

KALKI GOKULAM கோகுலம் Mangayar Malar

Kalki Buildings · 47-NP Jawaharlal Nehru Road · Ekkaduthangal · Chennai · 600 032

## 1. மாவடு ஊறுகாய்

சற்று புளிப்புடன், சதைப்பற்று உள்ளதாக, காரல் இல்லாமல் (இது முக்கியம்) உள்ள மாவடு, சாப்பிட்டுப் பார்த்து வாங்கவும். காம்பு ஆய்ந்து (காம்பு முழுவதும் எடுக்கக் கூடாது. சிறிது இருக்க வேண்டும்) வெம்பல் நீக்கி, தண்ணீரில் வடுக்களை நன்றாக அலசவும். நீரை நன்றாக வடிய விட்டு, பாக்கித் தண்ணீரை துணி போட்டு நன்கு துடைக்கவும்.

**தேவையான பொருள்கள் :**
மாவடு - 8 ஆழாக்கு,
கல் உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
மிளகாய்ப் பொடி - ¾ ஆழாக்கு,
கடுகுப் பொடி - ½ ஆழாக்கு,
விளக்கெண்ணெய் + மஞ்சள் பொடி கலவை - கொஞ்சம்,
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்.



**செய்முறை :**
கொஞ்சம் மாவடு எடுத்து, அதில் விளக்கெண்ணெய் + மஞ்சள் பொடி கலவையை பிசிறி (லேசாக), பாத்திரத்தில் போடவும். இதே போல் எல்லா மாவடுவையும் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்



# ஊ... ஊ... ஊறுகாய்

பொடி போட்டு நன்கு குலுக்கவும். தினம் குலுக்கி விடவும். இரண்டு நாளில் நன்கு நீர் விட்டுக் கொண்டிருக்கும். பிறகு மிளகாய்ப் பொடி, கடுகுப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். மாவடு நன்கு ஊறியதும், ஜாடியில் போட்டு வாயைத் (ஜாடியின்!) துணியால் கட்டி, மூடி போட்டு வைக்கவும்.

மாங்காய் ஊறிய நீரிலேயே வேண்டுமானால், மிளகாய் வற்றல், கடுகை அரைத்துப் போடலாம். குறைந்தபட்சம் வாரம் ஒருமுறையாவது மாவடுவைக் கிளறி விட வேண்டும். இல்லையென்றால் பூசாணம், மேலோடு ஏடு போல் படிந்து விடும். அது பார்க்க



**உப்பிலே ஊறும் காய்**
**உறைப்பிலே**
**திளைக்கும் காய்!**
**எண்ணெயிலே**
**மிதக்கும் காய்!**
**என்ன காய்?**
**வகை வகையாய்**
**ஊ... ஊறுகாய்!**



நன்றாக இருக்காது.

## 2. எண்ணெய் மாங்காய்

**தேவையான பொருள்கள் :**

1 அங்குல சதுரத்திற்கு வெட்டிய மாங்காய்த் துண்டங்கள் - 1 கிலோ,
கல் உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
மிளகாய்ப் பொடி - ½ ஆழாக்கு,
நல்லெண்ணெய் - 1 ஆழாக்கு,
வறுத்த வெந்தியப் பொடி - 4 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,

# ஸ்..ஸ்... ஆ!

## இஞ்சி, நுணா, மாங்காய், நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை

கடுகு - 2 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 2 டீஸ்பூன்

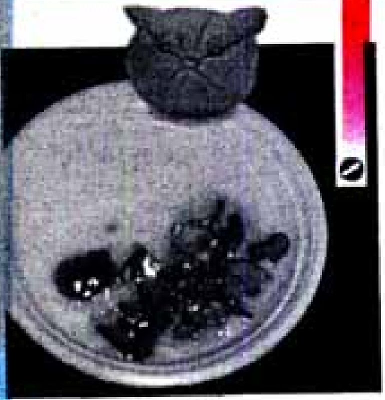
**செய்முறை :**

மாங்காய்த் துண்டங்களுடன் உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து ஒரு நாள் முழுவதும் ஊறவிடவும். மறுநாள் துண்டங்களை மாத்திரம் எடுத்து வெயிலில், உலர்த்தி கிள்ளுப் பதத்தில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். தேவையானால் இன்னொரு நாள் கூடக் காய விடலாம்.

ஊறிய தண்ணீரை, நன்கு கொதிக்க வைத்து, ஆறவைத்து, வடிகட்டி, அதில் மாங்காய்த் துண்டங்களைப் போடவும். மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெந்தயப் பொடி, இவற்றை மாங்காயின் மீது பரவலாகப் போடவும். எண்ணெயைக் காயவிட்டு, கடுகு போட்டு வெடித்ததும், மிதமான சூட்டில், பொடிகள் மீது சுழற்றி ஊற்றி, நன்கு கலக்கவும். ஒரு வாரம் தினம் கிளறி விடவும். இது வருடக்கணக்கில் கெடாமல் இருக்கும் ஊறுகாய்.

பி.கு: நிறைய அளவில் மாங்காய்த் துண்டங்களை உப்புப் போட்டு உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, உலர் மாங்காயாகவும் உபயோகிக்கலாம். தேவையான அளவு எடுத்து, வெந்நீரில் நனைத்து, எண்ணெய் மாங்காய் ஊறுகாய் தயாரிக்கலாம்.





## 3. ஆவக்காய் ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
நல்ல புளிப்புள்ள சதைப்பற்றான மாங்காய் – 12,
மிளகாய் வற்றல் - ¼ கிலோ (பொடி செய்ய),
கடுகு – 100 கிராம் பொடி செய்ய,
மஞ்சள் பொடி - 50 கிராம்,
பெருங்காயப் பொடி - 50 கிராம்,
சாதாரண கொண்டைக் கடலை - 1 ஆழாக்கு (200 கிராம்),
நல்லெண்ணெய் - 4 ஆழாக்கு,
கல் உப்பு - ½ ஆழாக்கு

**செய்முறை :**
மாங்காய்களை கொட்டையுடன் சேர்த்து, எட்டெட்டு துண்டுகளாக நறுக்கவும். (கடையிலேயே நறுக்கித் தருவார்கள்). ஒருநாள் நிழல் உலர்த்தலாக, உலர்த்தவும். கொண்டைக் கடலையை நன்கு அலசி, நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தவும். மிளகாய் வற்றலை, 'கரகர'வென்று பொடி செய்யவும். கடுகைப் பொடி செய்யவும்.

வாயகன்ற பாத்திரத்தில், முதலில் கொண்டைக் கடலையைப் போடவும். பிறகு மாங்காய்த் துண்டங்கள். பிறகு உப்பைத் தூவவும். பிறகு மஞ்சள் பொடி, கடுகுப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப்பொடி, இவற்றைப் போடவும். எண்ணெயை வெயிலில் காயவைத்து அந்தச் சூட்டுடனேயே, மேலே நிதானமாக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றவும். கிளற வேண்டாம்.

அடுத்த நாள், நன்றாகக் கிளறி விடவும். ஒரு வாரத்தில் நன்றாக ஊறிவிடும். பிறகு சுத்தமான ஜாடியில் போட்டு வைக்கவும்.

பிடித்தவர்கள், இதில் பூண்டு உரித்து, பற்களைச் சேர்க்கவும்.

ஊ... ஊ... ஊறுகாய்

## 4. வெட்டு மாங்காய் ஊறுகாய்



இது ஒரு கர்னாடகா ஸ்பெஷல் ஊறுகாய். நல்லெண்ணெயும், கொண்டைக்கடலையும் தவிர, பாக்கி சாமான்களெல்லாம் ஆவக்காய் ஊறுகாய்க் கானதுதான்.

**செய்முறை :**
மாங்காய்த் துண்டங்கள் முங்கும் அளவு நீர் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் உப்புப் போட்டு, கொதிக்க விடவும். ஆறியதும் வடி கட்டி, அதில் மாங்காய்த் துண்டங்களை (கொட்டையுடன் நறுக்கியவை)ப் போட்டு, மிளகாய்ப் பொடி, கடுகுப் பொடி, வெந்திய மஞ்சள்

பொடி, பெருங்காயப் பொடி இவற்றைப் போட்டு நன்கு கலக்கவும். ஊற ஒரு வாரம் ஆகும். இது மிக ருசியான ஊறுகாய்.

## 5. மாங்காய்த் தித்திப்பு ஊறுகாய்

குஜராத்தில் இதை "சுந்தா" என்பார்கள். அதிக புளிப்பில்லாத மாங்காயைத் தோல் சீவி, காரட் சீவியில் சீவவும். அதில் ½ டீஸ்பூன் உப்புப் போட்டு, ருசிக்க சிறிது மிளகாய்ப் பொடி போட்டு, தேவையான அளவு சர்க்கரை போட்டு, சிறிது சீரகப் பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து, வெயிலில் வைக்கவும். மெல்லிய துணியால் பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டவும். தினம் எடுத்துக் கிளறி, திரும்ப வெயிலில் வைக்கவும். வெயிலில் காய்ந்து, சர்க்கரை நல்ல பாகு போல் கெட்டியாகி விடும். நன்கு கிளறி, பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். இது, பூரி, சப்பாத்திக்கு ஏற்றது.

- விஜயா ராஜன்

## 6. ஊறுகாய் மசாலா

**செய்முறை :**
வெந்தயப் பருப்பு - ¾ கிண்ணம் (கடைகளில் அப்படியே கிடைக்கும்),
கடுகுப் பருப்பு - ¼ கிண்ணம் (கடைகளில் அப்படியே கிடைக்கும்),
மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - 3 ஸ்பூன்

**செய்முறை:**
எல்லாவற்றையும் கலந்து நடுவில் ஒரு குழி பண்ணி ½ கிண்ணம் நல்லெண்ணெயை நன்கு சுடவைத்து விடவும். உடனே அதை ஒரு தட்டால் மூடவும். 5 நிமிடம் கழித்து திறந்து 2 கிண்ணம் மிளகாய்ப் பொடியும் ¾ கிண்ணம் பொடி பண்ணின உப்பும் போட்டு ஒரு ஸ்பூனால் நன்றாக கலந்து விடவும். இதை ஊறுகாய்களுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.



மேலே சொன்ன பருப்புகள் கிடைக்காவிட்டால் வெந்தயத்தையும், கடுகையும் நன்றாக வெயிலில் காயவைத்து மிக்ஸியில் பொடி பண்ணிக் கொள்ளலாம்

## 7. இனிப்பு எலுமிச்சை ஊறுகாய்

இது புளிப்பு, இனிப்பு, காரம் கலந்த ருசியான ஊறுகாய்



**தேவையான பொருள்கள் :**
எலுமிச்சம் பழம் - 10,
ஊறுகாய் மசாலா - 1 கப்,
பொடி பண்ணின உப்பு - ½ கப் (உள்ளடங்க)
சர்க்கரை - 3¼ கப்,

**செய்முறை :**
எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி கொட்டையை முழுவதுமாக எடுத்து விட்டு மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்கவும். அதை வெளியில் எடுத்து மேற்கண்ட எல்லா சாமான்களையும் போட்டு சர்க்கரை கரையும் அளவுக்கு நன்கு கரண்டியால் கலக்கவும். எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அரைக்கக் கூடாது.

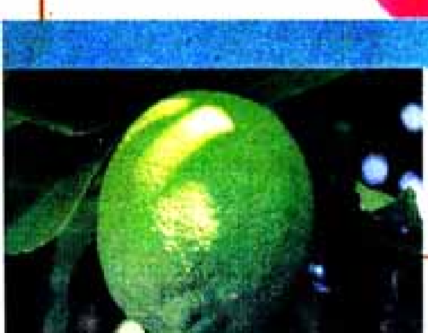


சர்க்கரை சரியாகக் கரையாவிட்டால் தண்ணீரை நன்கு சுடவைத்து இறக்கி அதில் ஊறுகாய் பாத்திரத்தை வைத்து கலக்கவும். எத்தனை நாளானாலும் இந்த ஊறுகாய் கெடாது.

## 8. வெல்ல எலுமிச்சை ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
எலுமிச்சம் பழம் - 12,
பொடித்த உப்பு - ½ கப்,
பிஞ்சு பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், (பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்),
இளசு இஞ்சி - 100 கிராம் (பொடியாக நறுக்கினது),
தூளாக்கின அச்சு வெல்லம் - 200 கிராம்,
ஊறுகாய் மசாலா - ½ கப்

**செய்முறை :**
எலுமிச்சையை மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு கலந்து வைக்கவும். மறுநாள் எல்லா சாமான்களையும் கலந்து கிளறி 4, 5 நாட்கள் வெய்யிலில் மெல்லிய துணியால் மூடி வைத்து எடுக்கவும். கிளற, கிளற வெல்லம் கரைந்து கொள்ளும்.



## 9. இஞ்சித் தொக்கு

**தேவையான பொருள்கள் :**
இஞ்சி - 100 கிராம்,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 25- 30,
கல் உப்பு கோபுரமாக - ¼ கப்,
வெல்லம் - 100 கிராம் (பொடி பண்ணவும்),

**செய்முறை :**
வெல்லம் தவிர, எல்லா சாமான்களையும் மிகச் சிறிய அளவு தண்ணீரில் நைஸாக அரைத்து வெல்லத்தையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். வாணலியில் 50 மில்லி நல்லெண்ணெய் காய விட்டு கடுகு, காயம் தாளித்து விழுதைச் சிறிய அடுப்பில் சுருளக் கிளறவும்.

## 10. பச்சை மிளகாய்த் தொக்கு

**தேவையான பொருள்கள் :**
பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்,
கல் உப்பு - ¼ கப் (கோபுரமாய்),
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
வெல்லம் - 100 கிராம் (பொடி பண்ணவும்)

**செய்முறை :**
மிளகாயைக் காம்பு கிள்ளி லேசாக வதக்கவும். வெல்லம் தவிர எல்லா சாமான்களையும் மிகச் சிறிய அளவு தண்ணீரில் நைஸாக அரைத்து வெல்லத்தையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.
வாணலியில் 50 மில்லி நல்லெண்ணெயைக் காயவிட்டு கடுகு, காயம் தாளித்து விழுதைச் சிறிய அடுப்பில் சுருளக் கிளறவும்.

## 11. கட்டா மீடா நிம்பு

**தேவையான பொருள்கள் :**
எலுமிச்சங்காய் - 1 கிலோ, (நான்காக நறுக்கி முடிந்த அளவு கொட்டையை எடுக்கவும்),
இஞ்சி - 200 கிராம் (பொடியாக நறுக்கவும்),
கல் உப்பு - 200 கிராம் (பொடி



பண்ணவும்),
மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்,

**செய்முறை :**

மேற்கண்டவற்றை நன்றாகக் கலந்து ஒரு வாரம் வரை ஊறவைக்கவும். தினமும் கிளறி விட வேண்டும். பின் ஒரு கப் சர்க்கரையை அதில் போட்டு நன்றாகக் கரையும் வரை கலக்கவும். தேவையானால் இரண்டு நாள் வெயி லில் வைத்தால் சர்க்கரை கரைந்து விடும்.

இரண்டு ஸ்பூன் ஓமம், மூன்று ஸ்பூன் சீரகம் வறுத்து கரகரவென்று பொடித்து மூன்று ஸ்பூன் மிளகாய்ப் பொடியும் சேர்த்து அதில் நன்றாகக் கலக்கவும்.

- **சித்ரா விசுவநாதன்**

## 12. எலுமிச்சைத் தொக்கு

**தேவையான பொருள்கள் :**

எலுமிச்சம் பழம் - 12,
கல் உப்பு - ¾ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் பெருங்காயம் (வறுத்துப் பொடித்தது) 1 டீஸ்பூன்

**செய்முறை :**

எலுமிச்சம் பழங்களை நன்றாகக் கழுவி துணி யில் துடைத்து சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக் கிக் கொள்ளவும். அதிலுள்ள விதைகளையெல் லாம் எடுத்து விட்டு ஒரு ஜாடியில் போட்டு உப்பைப் பொடித்து அதோடு கலக்கவும்.

இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குப் பின் எலுமிச்சம் பழத் துண்டுகளோடு மிளகாய்த் தூளை யும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். நன்றாக அரைத்தவுடன் ஜாடியில் போடவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தபின் கடுகு போட்டு வெடித்தவுடன் அடுப்பை நிறுத்த வும். நன்றாக ஆறியபின், தாளித்த கடுகை ஜாடியில் போட்டு, பெருங்காயம், வெந்தயப் பொடியையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி வைக்கவும்.

## 13. மாங்காய்த் தொக்கு

**தேவையான பொருள்கள் :**

மாங்காய் - ½ கிலோ,
கல் உப்பு - ¼ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெந்தயம் பெருங்காயம் (வறுத்துப் பொடித்தது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - ½ ஸ்பூன்,
பொடித்த வெல்லம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

**செய்முறை :**

மாங்காயைத் தோல் சீவி மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்க வும். நறுக்கிய மாங்காய்த் துண்டுகளை, ஒரு பாத்திரத்தில் உப்புப் போட்டு ஊறவைக்க வும்.

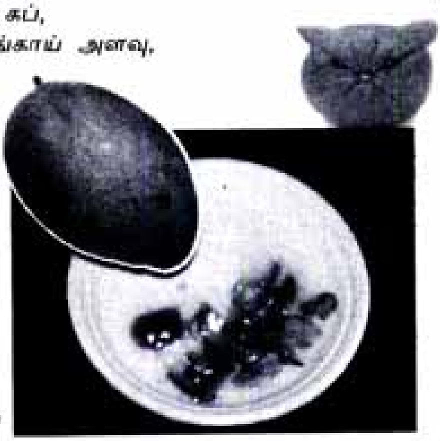
மறுநாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும்.



வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தபின், கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும், அரைத்த மாங்காயைப் போட்டு, வடித்த தண்ணீரையும் ஊற்றி நன்றாக வதக்கவும். பிறகு மிளகாய்த் தூளையும் போட்டு வதக்கி, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது, பெருங்காயத் தூளையும், வெந்தயத் தூளையும், வெல்லத் தூளையும் போட்டு ஒரு நிமிடம் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்

## 14. பூண்டு ஊறுகாய்

தேவையான பொருள்கள் :
உரித்த பூண்டு - 1 கப்,
புளி - எலுமிச்சைங்காய் அளவு,
மிளகாய் வற்றல் 10 அல்லது 11,
கல் உப்பு - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - ¼ டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம் - 1 சின்னத் துண்டு,
பெருங்காயத் தூள் - கொஞ்சம்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்



செய்முறை :
முதலில் வெந்தயம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றை எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு பின் சில சொட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு மிளகாய் வற்றலை வறுத்துக் கொள்ளவும்.

புளியை நன்றாகக் கழுவி கொஞ்சம் கொதிக்கும் தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைக்கவும்.

பூண்டை எண்ணெயில் நன்றாக வதக்கவும். (குறைந்த தீயில்)

மிக்ஸியில் வெந்தயம், பெருங்காயம் பொடித்துக் கொண்டு பின் மிளகாய் வற்றல், உப்பு போட்டு பொடித்தபின் நன்றாக ஊறிய புளியையும் போட்டு அரைக்கவும்.

பூண்டு நன்றாக வதங்கியபின் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு மூடிவைக்கவும். தண்ணீர் வற்றியபின் அரைத்த விழுதைப் போட்டு மிக்ஸியில் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி அத்துடன் ஊற்றவும். நன்றாகக் கொதித்து புளி வாசனை போன பின் ரொம்பவும் கெட்டியாக இருந்தால் ½ தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு ஒரு சின்னத் துண்டு வெல்லம் போட்டு மீதி எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து போட்டு நன்றாக சேர்த்து வந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

**- ஜி. குப்பம்மாள்**

## 15. நெல்லிக்காய்த் தொக்கு

நெல்லிக்காயை வேகவைத்து கொட்டை நீக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி பெருங்காயம், கடுகு தாளித்து மிளகாய்ப் பொடி போட்டு, நெல்லிக்காய்களையும் போடவும். உப்புப் போட்டு கிளறவும். வெறும் வாணலியில் சிறிது வெந்தயம், விரலி மஞ்சள் தூள் செய்தது ஆகியவற்றை வறுக்கவும். பின்னர் பொடியாக்கவும். நெல்லிக்காயில் போடவும். எண்ணெய் அதிகமாக இருந்தால் தொக்கு நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் இருக்கும்.

## 16. நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

சிறிதளவு தண்ணீரில் நெல்லிக்காய்களை பாதி வேகவைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரை நீக்கி விட்டு தேவையான உப்பு, மிளகாய்த் தூள் போட்டு குலுக்கி வைக்கவும். வெறும் வாணலியில் சிறிது, வெந்தயம், சிறிது விரலி மஞ்சள் தூளாக உடைத்தது இரண்டையும் வாசனை வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்து ஊறுகாயில் போடவும். கைபடாமல் மரக்கரண்டியை உபயோகித்து ஊறுகாயைப் பயன்படுத்தவும்.

**- திராவிடமணி மேகநாதன்.**

## 17. மாகாளிக் கிழங்கு

இதைக் கொங்கு நாட்டுப் பகுதிகளில் மாகாணிக் கிழங்கு என்பார்கள்.

மாகாளிக் கிழங்கை நன்றாகத் தண்ணீரில் ஊறப்போட்டு மண் போகக் கழுவித் தோலைச் சீவி விட்டுச் சிறு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

**தேவையான பொருள்கள் :**

நறுக்கிய மாகாளித் துண்டங்கள் - 1 கப்,
புளித்த தயிர் - 1½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகுப்பொடி- ¼ கப்

இவை அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து ஜாடியில் போட்டு மூடி வைக்கவும். இரண்டு நாளுக்கு ஒருமுறை நன்றாகக் கலந்து விடவும்.

## 18. மசாலா மாங்காய் இனிப்பு ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள்:**

துருவிய மாங்காய் (தோல் நீக்கியது) - 1 கப்,
சர்க்கரை - ¾ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
பட்டை - 4,
லவங்கம் - 6,
ஏலக்காய் - 1,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 6 டேபிள் ஸ்பூன்.



**செய்முறை :**

அடுப்பில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, பெருங்காயம், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் இவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுப் பொரிய விடவும். அதில் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் போட்டு மாங்காயைப் போடவும். உப்பு சேர்த்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். மாங்காய் வெந்ததும் சர்க்கரையைப் போட்டு, அல்வா பதத்தில் கிளறி இறக்கவும். ரொட்டி, பிரெட் இப்படி எல்லாவற்றோடும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

**- ரோஹிணி**

## 19. எலுமிச்சங்காய் தொக்கு II

**தேவையான பொருள்கள் :**

பெரிய எலுமிச்சம் பழம் - 10,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 கப்,
உப்பு - ½ கப்,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு,
கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
புளி - ஒரு எலுமிச்சம் பழ அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 2 கப்

**செய்முறை :**

எலுமிச்சம் பழத்தை கொஞ்சமாக நீர் விட்டு வேகவிடவும். பழம் வெடித்ததும் எடுத்துக் கீறி கொட்டைகளை நீக்கி விடவும். பிறகு உப்பு, புளி சேர்த்து எலுமிச்சம் பழத்தை நைஸாக அரைக்கவும். இலுப்பைச்சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து எலுமிச்சம் பழ விழுதைப் போட்டு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டுக் கிளறவும். வெந்தயம், பெருங்காயம் இரண்டையும் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டு எண்ணெயை நிறைய விட்டுக் கிளறவும். ஓரம் கட்டாமல், எண்ணெய் கட்டும் பொழுது எடுத்து உபயோகிக்கவும். உப்பு போதாவிட்டால் கிளறும் பொழுது பார்த்துப் பொடி உப்புப் போடலாம்.



## 20. தயிர் நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
முற்றிய நெல்லிக்காய் - ½ படி,
உப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
ப. மிளகாய் - 10,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - 1 சிட்டிகை,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு.

**செய்முறை :**
கொஞ்சமாக நீர் வைத்து காயை உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட்டு வேக விடவும். கைக்கு அமுங்கும் பொழுது எடுத்து நீரை வடித்து விட்டு ஆற விடவும். இலுப்பைச் சட்டியில் பெருங்காயம், கடுகு தாளித்துக் கொண்டு, ப. மிளகாய் கீறிப் போட்டு வதக்கி காயில் போடவும். வெந்தயத்தையும் வறுத்துப் பொடி செய்து போடவும். பிறகு அரை லிட்டர் புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் விட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கலாம்.

(நீர் நெல்லிக்காயிலிருந்து எடுத்தும் தயிர் நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் போடலாம். உப்பு, மஞ்சள் பொடி போட வேண்டாம்).

## 21. கடுகு மாங்காய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
புளிப்பில்லாத பெரிய பெங்களூர் மூக்கு மாங்காய் - 2,
மிளகாய் வற்றல் - 8,
கடுகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு,
உப்பு.



**செய்முறை :**
மாங்காயைத் தோலோடு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மற்ற சாமான்களை பச்சையாக நைஸாக அரைத்துக் காயில் பிசிறவும். உடனேயே உபயோகிக்கலாம்.

## 22. வெந்தய மாங்காய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
மாங்காய் பெரிதாக - 2,
மிளகாய் வற்றல் - 10,
உப்பு, பெருங்காயம் - 1 துண்டு,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,



நல்லெண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்

**செய்முறை :**
மாங்காயைத் தோலோடு பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயம் இவற்றை நல்லெண்ணெயில் வறுத்து உப்பு சேர்த்து பொடி செய்யவும். மாங் காயில் பொடியைப் போட்டு, எண்ணெயை நிறைய விட்டு கடுகு தாளிக்கவும்.

## 23. எலுமிச்சைப் பழக் குழம்பு

**தேவையான பொருள்கள் :**
பெரிய எலுமிச்சம் பழம் - 8,
பச்சை மிளகாய் - 10,
மிளகாய் வற்றல் - 8,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு
மஞ்சள் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,

வெந்தயம் - 1 சிட்டிகை,
புளி - 1 எலுமிச்சம் பழ அளவு,
உப்பு, கடுகு - 1 டீஸ்பூன்.

**செய்முறை :**

எலுமிச்சம் பழத்தை எட்டு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொண்டு கொட்டைகளை நீக்கி விடவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். மிளகாய், வற்றல், பெருங்காயம், தனியா, கடலைப் பருப்பு, வெந்தயம் இவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

இலுப்பைச் சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு எலுமிச்சம் பழம், பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் போட்டு மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியபின், புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து வடிகட்டி விட்டு, சாமான் பொடிகளையும் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். மீதமுள்ள எண்ணெயையும் விட்டு, சுண்டக் கொதித்து



எண்ணெய் கக்கும் பொழுது எடுத்து ஆறியதும் பாட்டிலில் கொட்டி காற்றுப் புகாமல் வைக்கவும். ஒரு வாரம் நன்றாக இருக்கும்.

## 24. கிடாரங்காய் ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
கிடாரங்காய் நல்ல பழமாக பெரியது - 1
மிளகாய்ப் பொடி - 2 கப்,
உப்பு - 1 கப்,
மஞ்சள் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 1 நெல்லிக்காய் அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 2 கப்

**செய்முறை :**

கிடாரங்காயை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணெயை விட்டு கடுகு தாளித்து கிடாரங்காயை போட்டு உப்புப் போட்டு வதக்கவும். காய் வெந்ததும் மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, வெந்தயப் பொடி போட்டுக் கொதிக்க விடவும். சுருண்டு வந்ததும் பெருங்காயத்தைப் பொடி செய்து போட்டு எடுக்கவும்.

**- வி.எஸ். இந்திரா**

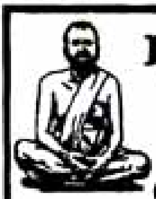
## 25. பூண்டு மாங்காய் இனிப்பு ஊறுகாய்

**தேவையான பொருள்கள் :**
தோல் சீவி மெல்லியதாகச் சீவப்பட்ட மாங்காய் வில்லைகள் - 1கப்
சர்க்கரை - 1½ கப்,
உரித்த பூண்டு - 20 பல்,
உப்பு - தேவையான அளவு
தோல் சீவிய இஞ்சி வில்லைகள் - ½ கப்,
உலர்ந்த திராட்சை - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ கப்,
வினிகர் - ¼ கப்

**செய்முறை :**

மாங்காய் வில்லைகள், பூண்டு, இஞ்சி, திராட்சை இவற்றைச் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அரைவேக்காடு வெந்ததும் அதில் சர்க்கரை, மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்து சர்க்கரை கரைந்ததும் இறக்கி வைத்துக் கிளறி ஆறியதும், வினிகர் ஊற்றிக் கலந்து வைக்கவும்.

**- கௌரி மாமி**



# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

## ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 16 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு) | ரூ.1,000/- | ஒரு மாணவருக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை | ரூ. 1,000/- |
| மதிய உணவு | ரூ.2,000/- | ஒரு மாணவருக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு | |
| இரவு சிற்றுண்டி | ரூ.1,000/- | (உணவு, உடை, கல்வி) | ரூ. 12,000/- |
| இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல் | ரூ.1,000/- | குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு | ரூ.2,00,000/- |

**சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட தாய் தந்தை இழந்த 50 குழந்தைகளுக்காக காரைக்காலில் ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் புதிய கிளையை துவக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.**

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்
நல்லாசியுடன்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா — A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

# இந்த மாதம் எப்படி?

## மார்ச் 2005

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

| புதன் | ராகு | | சனி |
|---|---|---|---|
| சூரியன் சுக்கிரன் | | | |
| | | | |
| செவ்வாய் | | கேது | குரு |

4.3.2005 - மீனம் - ராகு
4.3.2005 - கன்னி - கேது
12.3.2005 - மகரம் - செவ்வாய்
14.3.2005 - மீனம் - சூரியன்
19.3.2005 - மீனம் - சுக்கிரன்
28.3.2005 - கும்பம் - புதன்



### மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1- ஆம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் செவ்வாய் மாத ஆரம்பத்தில், உங்கள் ராசிக்கு ஒன்பதாம் இடமான பாக்கியஸ் தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது உங்களுக்கு அனுகூலமான பலன்கள் ஏற்பட ஏதுவாகும். உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் பொறுப்புகளில் கவனமாக இருந்து உயர் அதிகாரிகளின் திருப்தியைப் பெற முடியும். சிலருக்கு வர வேண்டிய பணம் கைக்கு வந்து சேரும். சிலருக்குப் பதவி உயர்வுகள் கிடைக்கக் கூடும்.

தொழில்துறையினர், தங்கள் தொழிலில் வளர்ச்சியையும், வருமானங்களையும் பெற்று மகிழ்வர். பழைய நிலுவைகளை வசூலிக்கக் கடுமையான வழிகளைப் பின்பற்ற வேண்டாம்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் இருக்கும். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். பெண்கள், குழந்தைகள் புதிய வஸ்திரங்கள், அணிமணிகள் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்ச்சி அடைவர். சிலருக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் ஏற்படும். வெளியூர்ப் பயணங்கள் இருக்கும்.

நீங்கள், சூரியநமஸ்காரம் செய்தல், ஆதித்திய ஹிருதயம் பாராயணம் தினமும் செய்து வருவது நல்லது.

### ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன், சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதும், புதன் சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாததாலும், நல்லதும், தொல்லையும் கலந்த பலன்களையே நீங்கள் பெறக் கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் பணிகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அறிமுகமில்லாத புதிய நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபாரத்தில் லாபம் பெற்றாலும், பணியாளர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்பத்தில் பழைய கடன்கள் தொல்லையளித்தாலும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளிக்கப்படும். மற்றவர்களுக்குப்



**சாரதி பாலா**

பண்டிதநேரு பலமுறை தமிழகத்திற்கு வந்திருக்கிறார். 1930ம் ஆண்டில் ஒருமுறை அவர் தமிழகத்தில் சுற்றுப் பயணம் மேற்கொண்ட போது, இவருக்கு காரோட்டியாக ஒரு பெண் பணியாற்றியிருக்கிறார்.

பாலம்மா என்ற பெயருடைய அந்தப் பெண்மணி நாட்டுச் சேவைக்காக தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர். தீரர் சத்தியமூர்த்தியின் சீடராகவும், சமூக சேவகி அம்புஜம்மாவின் தோழியாகவும் விளங்கியவர். நேருவுக்கு காரோட்டியாக இருந்த ஒரே பெண் என்ற பெருமை இவருக்கு மட்டுமே உண்டு.

தகவல் : பி. ராஜசேகரன்.

பிணைக் கையெழுத்திட்டு கடன்களைப் பெற்றுத் தர முயற்சிக்க வேண்டாம். வெளியூர்ப் பயணங்களில் பாதுகாப்புடன் இருப்பது நல்லது.

நீங்கள், வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில், அபிராமி அந்தாதி பாராயணம் செய்து, சக்தியை வழிபடுவது, சுபிட்சத்தை அளிக்கும்.



## மிதுன ராசி :

*மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.*

உங்கள் இராசிநாதன் புதன் நீசம் பெற்று, ஜீவனஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது அனுகூலம் குறைவான அமைப்பாகும். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். உத்தியோகஸ்தர்கள் புதிய முயற்சிகளில் தற்போது முயல வேண்டாம். வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்றாலும், குறைந்தபட்ச லாபத்திற்குத் தடையிராது.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலைதூக்கித் தொல்லையளிக்கும். கணவன் - மனைவி ஒற்றுமை சுமாராக இருக்கும். கோர்ட்டு வழக்குகள் தாமதப்படும். பழைய கடன் தொல்லைகள் இருக்கும். வீடு, பூமி வாங்குபவர்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

நீங்கள் நவக்கிரகங்களை வழிபட்டு வருவது உங்கள் இன்னல்களை அகற்றி நன்மை அளிக்கும்.

## கடக ராசி :



*புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.*

இம்மாதம் அனைத்துக் கிரகங்களும், உங்கள் இராசிக்கு அனுகூலமற்ற நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் உங்களுக்குச் சுமாரான பலன்களே நடைபெற்று வரும். எல்லாச் செயல்களிலும் நீங்கள் எச்சரிக்கையோடு நடந்து கொள்வதே நலலது. உயர் அதிகாரிகளின் கோபத்திற்கு ஆளாகாமல் கவனமாக நடந்து கொள்வது முக்கியம்.

கூட்டுத் தொழில்புரிபவர்கள், கணக்குகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வியாபாரிகள் அதிகப் பணம் புழங்கும் இடங்களில் நம்பிக்கைக்குரியவர்களை அமர்த்துவது நல்லது.

பெண்கள், மற்றும் முதியோர்கள் உடல்நலக் குறைவினால் மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படலாம். வெளியூரிலிருந்து நல்ல தகவல் வரக்கூடும். சுபகாரியங்கள் தள்ளிப் போகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபாடு செய்வது உங்கள் நல்வாழ்விற்கேற்ற சௌபாக்கியங்களை உண்டாக்கும்.

## சிம்ம ராசி :



*மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.*

உங்கள் இராசிநாதன்

# Vivekananda Vidya Kala Ashram

**"M.S. Jain Gyana Vihar" Puliyur Village, Sivanvoil P.O,**
**Thiruvallur District, Tamilnadu. Pin : 602 024**
**Phone : 954116 - 224650 & 224673**
**Mobile No. 94440 - 33934/94440 - 33935**
**email: vvka@vesonline.org**

## An ideal residential school for Boys Near Chennai

*Located in a 25 acre farm in serene rural surroundings. Pollution free air and plenty of water.*

*Experienced and dedicated teachers residing in the campus impart value - oriented education, rooted in Bharatiya tradition and culture. Instructional programme includes prayer, yoga, drill, games, karathe, instrumental music, swimming and vedic recitation, agnihotram besides academic classes aligned to CBSE with choice of Hindi/Tamil as second language.*

*Fully equipped dormitory type hostel accommodation with wholesome vegetarian food and fresh milk from Goshala in the campus.*

*School is promoted by* ***Vivekananda Educational Society*** *which has over 30 years of experience in establishing and running many reputed schools in and around Chennai city.*

*Admission open to classes VI, VII, VIII and IX for the session commencing from June 2005. Applications should be made before 30th April 2005. Prospectus and application forms may be obtained on payment of Rs.100/-= by M.O. or D.D. Payable to "****Vivekananda Educational Society****", addressed to The Secretary, Vivekananda Educational Society, "Sri Paduka" Krishna Apartments. H-Block, 1053 Poonamallee High Road, Chennai 600 084. Phone (44) 23452120 & 23452121.*



## பாரம்பரிய ஜோதிடர்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, வேலையின்மை, தீராத கொடிய நோய்கள், செய்வினைக் கோளாறுகள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் மூன்று கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.100/- அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ. 5 அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுயவிலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களும் எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.

**Prof. S. பஞ்சநாதன்**

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம், எண்.8/27, 3rd மெயின்ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி **(044) - 22327773, 94444-53693**

ரகசியங்கள் ரகசியமாய் இருக்கும். ♦ தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!

**SATISFACTION GUARANTEED**

சூரியன், சுக்கிரனுடன் இணைந்து உங்கள் இராசிக்கு ஏழாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது அனுகூலம் குறைவாக இருப்ப தால் நல்லதும், தொல்லையும் கலந்த பலன்களாக நடைபெற்றுவரும். உடல் நலத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்படலாம். பண சம்பந்தமான பொறுப்புகளில் உள்ள வர்கள் கவனமாகச் செயல்பட வேண் டும்.

வியாபாரிகள், தங்கள் தொழிலில் ஓரளவு முன்னேற்றம் காண்பர். தொழில் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் தொழிலில் சுமாரான வளர்ச்சியும், வருமானமும் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்னைகள் தொல்லையளிக்கும். நண் பர்கள், உறவினர்கள் தக்க சமயங்களில் உதவுவார்கள். சிலருக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் கிடைக்கக்கூடும். தனிப்பட்ட திருமணங்கள் நடைபெற முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும். முதியோர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் உடல்நலக் கோளாறு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவு உண்டாகக் கூடும். மாதப் பிற்பகுதி ஓரளவு நன்மை கள் ஏற்படும்.

நீங்கள் தினந்தோறும், காயத்ரி மந்திரம் ஜபம் செய்வது நன்மை யளிக்கும்.

## கன்னி ராசி :



***உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித் திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.***

உங்கள் இராசிநாதன் புதனும், குருவும் பரிவர்த்தனை ஆகியிருப்பதால், உங் களுக்கு நற்பலன்கள் குறைவாகவே நடைபெற்று வரும். திருமண வாழ்க்கை யில் தொல்லையுள்ளவர்கள் இந்த மாதம் நிதானமாக முடிவெடுப்பது நல்லது. சிலருக்கு நடக்கவிருந்த திருமணம் தள் ளிப் போகக்கூடும். தொழில் துறையில் விரயங்கள் ஏற்படக்கூடும்.

வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறும். பணியாளர்களிடம் கடுமையாக நடந்து கொள்ள வேண்டாம்.

பெண்மணிகள் சிறு சம்பவங்களைப் பெரிதுபடுத்தாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும். வயோதிகர்களுக்கு மருத்து வச் செலவுகள் இருக்கும். மாதப் பிற்பகுதியில நற்பலன்கள் கூடுதலாக இருக்கும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு வந்தால் இன்னல்கள் மறைந்து சுபிட்சம் பெருகும்.

## துலாம் ராசி :



***சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.***

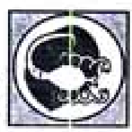
உங்கள் இராசிநாதன் சுக்கிரன், உங்கள் இராசிக்கு ஐந்தாமிடத்தில் சூரிய னுடன் இணைந்து சஞ்சாரம் செய்கிறார். இம்மாதம் உங்களுக்கு நல்லதும், தொல் லையும் கலந்து பலன்களாகவே நடை பெற்று வரும். மாதப் பிற்பகுதியில் கடன் விஷயங்களில் கூடுதல் கவனம் செலுத்து வது அவசியமாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்கு இட மாற்றம் இருக்கக்கூடும். வியாபாரிகள், வியாபாரத்தில் கவனமாக இருக்க வேண் டும். தொழிலில் சுமாரான முன்னேற்றம் காணப்படும்.

குடும்பத்தில் சிறு சிறு சலனங்கள் தோன்றி மறையும். கடன் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணும்படி நேரலாம். யாருக்கும் கடன் பெற்றுத் தர முயற்சிக்க வேண் டாம். குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவு இருக்கும். குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத் தில் கவனம் தேவைப்படும். சுபகாரியங் கள் நடைபெறத் தடை உண்டாகும். வெளியூரிலிருந்து நல்ல தகவல் வரலாம்.

வெள்ளிக் கிழமைகளில் ஸ்ரீ துர்க்கா தேவிக்கு நெய் விளக்கிட்டு வழிபடுவது நல்ல பலன்களைத் தரும்.

## விருச்சிக ராசி :



***விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.***

உங்கள் இராசிநாதன் செவ்வாய் பலம் பெற்று சஞ்சரிப்பதும், இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தினாலும்,

உங்களுக்கு இந்த மாதம் அனுகூலமான பலன்கள் கூடுதலாக நடைபெற்று வரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் சிலருக்கு, விரும்பிய இடங்களுக்கு மாற்றம் ஏற்படலாம். சிலருக்கு சம்பள உயர்வும், பழைய பாக்கிகள் கைக்கு வருவதும் மகிழ்ச்சியை உண்டுபண்ணும். வியாபாரம் முன்னேற்றமாக நடைபெறக்கூடும். தொழில்துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் சக பணியாளர்கள் ஒத்துழைப்புடன், வளர்ச்சியும், வருமானமும் பெறுவர். ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுடைய வழியில் செலவிடுவது மாணவர்களின் எதிர்கால வாழ்வுக்கு நன்மை தரும்.

குடும்பத்தில் சுபகாரிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். தடைபட்ட திருமணங்களை நடத்த நடைபெறும் முயற்சிகள் பலனளிக்கும். புதிய அணிமணி சேர்க்கையினால் பெண்டிரும் குழந்தைகளும் மகிழ்வர்.

நீங்கள், செவ்வாய்க் கிழமைகளில், ஸ்ரீதுர்க்காதேவிக்கு நெய் விளக்கு ஏற்றி வழிபட்டு வந்தால் உங்கள் சௌபாக்கியங்கள் மேலும் பெருகும்.



## தனுசு ராசி :

*மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.*

உங்கள் இராசிநாதன் குருவும், பத்தாமிடத்து அதிபதி புதனும், பரிவர்த்தனை அடைந்துள்ளதால், உத்தியோகஸ்தர்கள், அலுவலகத்தில் முக்கிய முடிவெடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஜீவனாஸ்தானதிபதி சஞ்சாரத்தால் சிலருக்குத் தொல்லைகள் நேரக்கூடும்.

வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறுமாயினும், குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைப்பதில் வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர், புதிய கிளைகள் திறப்பதை ஒத்திப் போடுவது நல்லது. சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் அகலக்கால் வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வீடு, நிலம் போன்றவை வாங்கும் போதும், பாகப்பிரிவினை சம்பந்தமான விஷயங்களிலும், நிதானமாக நடந்து கொள்வது அவசியம். அவசரமான முடிவுகளை மேற்கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகாது. பிரயாணங்களை தள்ளிப் போடுவது நல்லது. மகான்களின் ஆசிகளும், தெய்வதரிசனங்களும் சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்திக்கு தீபமேற்றி வழிபாடு செய்வது சுபிட்சத்தைப் பெருக்கும்.

## மகர ராசி :



*உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.*

உங்கள் இராசிநாதன் சஞ்சாரமும் இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரங்களும் அனுகூலமாக உள்ளதால், நீங்கள் எடுக்கும் முக்கிய முடிவுகள் உங்களை உயர்ந்த இடத்திற்கே அழைத்துச் செல்லும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவோடு விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் பெறக்கூடும்; பழைய பாக்கிகள் கைக்கு வந்து சேரும். வீடு, நிலம், வாங்கும் முயற்சிகளுக்கு அலுவலகத்திலிருந்து கடன் கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமானதங்கள் தொழிலில் வளர்ச்சியும், வருமானமும் பெறுவர்.

குடும்பத்தில் சுபகாரிய நிகழ்ச்சி நடைபெறும். தடைப்பட்ட திருமணங்கள் சிறப்பாக நடைபெற வேண்டிய முயற்சிகள் வெற்றியடையும். விருந்துகளிலும், விழாக்களிலும் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு சிலருக்குக் கிடைக்கும். புதிய அணிமணி சேர்க்கை உண்டாகும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபட்டு வருவது உங்களுக்கு சகல நலன்களையும் பெற்றுத் தரும்.



## கும்ப ராசி :

*அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.*

உங்கள் இராசிநாதனும், மற்றும்

## உயிர் காத்த உத்தமி!

நாகர்கோயில் - திருவனந்தபுரம், ரெயில் தடத்தில் மார்த்தாண்டம் அருகே, 50 அடி உயரத்தில், திடீரென்று மண் சரிவு. விளைவு? தண்டவாளத்தையே, அது மூடிவிட்டதுதான்! சில நிமிடங்களில், எக்ஸ்பிரஸ் ரயில் மிக வேகமாக வரப் போகிறது. பெரிய விபத்தை அது சந்திக்கப் போகிறது. அந்த வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்த கிராமப் பெண், அமலமேரி இந்தப் பெரிய மண் சரிவைப் பார்த்து, படபடத்துப் போய் விட்டார்; மின்னல் வேகத்தில் செயல் பட்டார், மேரி. கட்டியிருந்த சிவப்புச் சேலையை, எதிர்நோக்கி காட்டியபடி 300 மீட்டர் தூரம் ரயில் வருவதை நோக்கி ஓடி வந்தார். என்ஜின் டிரைவர் ஆபத்தை அறிந்து, 'சக்'கென்று பிரேக் போட்டு, வண்டியை நிறுத்தி விட்டார்! 500க்கும் மேற்பட்ட பயணிகளைக் காப்பாற்றியுள்ளார் அமலமேரி. இவரது வீரத்தைப் பாராட்டி, கடந்த சுதந்திர நாளில் 'கல்பனா சாவ்லா' விருதும், ஐந்து லட்சம் ரூபாய்க்கான செக்கும் தமிழக அரசு வழங்கியது.

தகவல் : வீஎஸ்.ஆர். வஸந்தா, பெங்களூர்.

பெரும்பாலான கிரகங்களும், அனுகூல மில்லாத நிலையில் சஞ்சரிப்பதால், நீங்கள் எடுக்கும் எந்த முடிவிலும் நிதான மாக இருப்பது அவசியமாகும். உத்தி யோகஸ்தர்கள் தங்கள் பொறுப்புகளை மிகவும் கவனமாகப் பார்த்து வர வேண்டும். உயர் அதிகாரிகளின் கோபத் திற்கு ஆளாகாமல் பொறுமையாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் நடந்து கொள்வது அவசியம். வியாபாரம் சுமாராக நடை பெற்று வரும். தொழிற்பிரிவினர்கள், தங்கள் கூட்டாளிகளிடம் எச்சரிக் கையாக நடந்து கொள்வது அவசியம். புதிய கிளைகள் திறக்கும் முயற்சிகளைத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சிறு பிரச்னைகள் தொல்லையளிக்கலாம். பழைய கடன்காரர்களின் கவனம் உங்கள் பக்கம் திரும்பி தொல்லை தர லாம். குடும்பத்தில், பெண்களுக்கும், குழந்தைளுக்கும் உடல்நலிவு ஏற்படக் கூடும். சுபகாரியங்கள் தள்ளிப் போக லாம். உறவினர்கள் வருகையும், செலவும் ஏற்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு நன்மை ஏற்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் நவக்கிரக வழிபாடு செய்வது உங்கள் தொல்லை களை அகற்றி சுபிட்சத்தை உண்டாக் கும்.

## மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் இராசிநாதன் குருவும், உங்கள் இராசிக்கு நான்கு, மற்றும் ஏழுக்கு அதிபதியான புதனும் பரிவர்த்தனை ஆகியிருப்பதும், இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள் சற்று சுமாராக உள்ளது. எனவே, உங்களுக்கு எதிர்பாராத ஹோல் லைகளை உண்டாக்கக்கூடும். எந்த முடிவுகளிலும் நிதானத்தைக் கடைப் பிடிப்பது நல்லது. உத்தியோகஸ்தர்கள், தங்கள் கடமைகளில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தில் சுபகாரிய முயற்சிகள் தள்ளிப் போகலாம். அவ்வப்போது குடும் பத்தில் சிறு சிறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு, பெண்களால் அவைகள் சமாளிக்கப் படும். வெளியூர்ப் பயணங்களில் பாது காப்பு அவசியம். பெண்களுக்கு மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியடையும். குழந்தை களின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் தேவை. உறவினர்கள் வருகையும், செலவுகளும் ஏற்படும். நண்பர்களால் உதவி உண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபக வானை வழிபடுவதன் மூலம், உங்கள் இன்னல்கள் மறைந்து நன்மைகள் பெரு கும்.



* சந்தோஷ், ஸ்வேதா

# என் செல்லமே!





* காவ்யா



* செபோ

* ஆதித்ய் கிருஷ்ணா

எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி ஒருவரை தோளுக்கு மேல் உயர்ந்த அவரது மகளுடன் சந்திக்க நேர்ந்தது! அவர் மகளின் திருமணத்திற்கு வரன் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால் அது பற்றி விசாரித்தோம். அவ்வளவுதான்! அந்தப் பெண்ணின் முன்பாகவே, "அவளுக்கு எதுவும் தெரியாது. ரொம்ப செலவாளி. இவள் எப்படி கணவன் வீட்டுக்குப் போய் இருக்கப் போகிறாளோ? சொல் வதைக் கேட்பதேயில்லை" என்று ஏகப் பட்ட கம்ப்ளெயிண்ட்கள்! அந்தப் பெண்ணைப் பார்க்க மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. இத்தனைக்கும் அந்தப் பெண் எம்.பி.ஏ. படித்து, மாதம் ரூ. 25,000 சம் பாதிப்பவள். எப்பொழுதாவது சந்திக்கும், ரொம்ப நெருக்கமில் லாத என்னிடமே அவள் தன் மகளைப் பற்றிக் குறையாகப் பே சியது எனக்குப் பிடிக்க வில்லை.

நம் குழந்தைகளின் குறைகளை, தவறுகளை தனிமையில் நாம் கண்டிக்கலாம்; திருத்தலாம். ஆனால் அடுத்தவர் எதிரில் இப்படிப் பேசுவது மிகப் பெரும் தவறு என்பதைப் பல பெற்றோர்கள், முக்கியமாக தாய் மார்கள் அறிவதில்லை. இதனால் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர் மேல் வெறுப்பு ஏற்படுவதுடன், 'நீ என்ன சொல்வது, நான் என்ன கேட்பது?' என்ற மனப்பாங்குதான் ஏற்படும்.



# தோளுக்கு மேல் உயர்ந்தால்...

இக்கால இளைஞர்களிடம் எனக்குள்ள ஒரே குறை : நேரம், காலம் கடந்த செல்ஃபோன் பேச்சு. இடம், காலம், நேரம் இவை பற்றி யோசிக்காமல் இவர்கள் மணிக்கணக்காகப் பேசுவது சற்று கோபத்தைத்தான் ஏற்படுத்துகிறது. சமீபத்தில் நான் ஜெர்மனி சென்ற போது அந்நாட்டு இளைஞர்கள் பழகிய விதம் என்னைக் கவர்ந்தது. என் மகனுடன் படிக்கும் பன்னாட்டு நண்பர்கள் எங்களைச் சந்தித்து மிக ஆர்வமாக நம் நாட்டைப் பற்றி பல விஷயங்களைக் கேட்டார்கள். நான் செய்து கொடுத்த ஆலு பரோட்டா, நவரத்ன குருமா, வெஜிடபிள் பிரியாணி எல்லாம் 'ஸூப்பர் ஸூப்பர்' என்று சாப்பிட்டார்கள்!

அவர்கள் பார்ட்டி என்றால் மது பானங்களும் உண்டு என்று என் மகன் வாங்கி வைத்திருந்தான். ஆனால் என் கணவருக்கு அந்தப் பழக்கம் கிடையாது என்றவுடன், அவர்கள் அதற்கு மதிப்பு கொடுத்து மதுபானமின்றியே பார்ட்டி கொண்டாடியது எனக்கு மிக வியப்பாக இருந்தது.

எந்த நாட்டு இளையதலைமுறையினராக இருந்தாலும், பெரியவர்களுக்கு உரிய மரியாதையைக் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை. ஆனால் பெரியவர்கள் கண்டிப்பு, அடக்குமுறை, சந்தேகம் என்று அவர்களைக் கேவலப்படுத்தும் போது அவர்களும் வழி தவறி நடக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். மேலும் வெளிநாட்டு இளைஞர், இளைஞிகள் செல்ஃபோனை மிக அரிதாகப் பயன்படுத்துவதுடன், அநாவசியமாக அதிக நேரம் அதில் பேசுவதில்லை என்பதை அறிந்த போது நம் நாட்டு இளையதலைமுறையினர் செல்ஃபோனில் பேசியே நேரம் வீணடிப்பது என் நினைவுக்கு வந்தது.

சமீபத்திய ஒரு செய்தியில் இந்தியாவில்தான் உலகிலேயே அதிக மொபைல் ஃபோன் உபயோகப்படுத்தப்படுவதாக அறிந்தேன். இக்கால இளைய தலைமுறையினருக்கு (என் மகன், மகள் உட்பட) என் அறிவுரை, 'நேரம் பொன் போன்றது. அதனை விரயம் செய்யாமல் அறிவுத்திறனுடன் கையாண்டால் உலகையே வென்று வெற்றிவாகை சூட நம் இளையதலைமுறையால் முடியும்' என்பதே. எது எப்படியோ மொபைல் உபயோகிப்பவர்களின் காதுகள் அதிகூர்மையாக இருப்பதை மட்டும் மறுக்க முடியாது!

- ராதா பாலு

## கடல் கன்னி!

புலா சவுத்ரியின் சுறா நீச்சல், அகில தேசங்களிலும் மிகப் பிரசித்தி பெற்றது. மேற்கு வங்காளம் கொல்கத்தாவைச் சேர்ந்த இவர், நமது தேசத்தின் முன்னணி நட்சத்திர நீச்சல் வீராங்கனை ஆவார்.

இவர் தனது 2-வது வயதிலேயே நீச்சலடிக்கத் தொடங்கி விட்டார். இவருக்கு நீண்ட தூர நீச்சலில் தனிப்பெரும் சாதனை படைக்க ஆசை.

புலா சவுத்ரி ஏற்கெனவே 6 கடல்களைத் தாண்டி விட்டார். ஆங்கிலக் கால்வாயைக் கடந்த 1989 மற்றும் 1999-ம் ஆண்டுகளில் இரண்டு தடவை நீந்தி சகாப்தம் படைத்த முதல் ஆசியப் பெண்மணி இவரே.

புலா சவுத்ரி சென்ற ஆண்டு (2004) ஆகஸ்டு மாதம் 20-ஆம் தேதி இந்தியாவின் தனுஷ்கோடி கடலில் இருந்து இலங்கையின் தலைமன்னார் வரை 40 கி.மீ. தூரம் நீச்சல் பயணம் மேற்கொண்டு வெற்றி பெற்று ஏழு கடல் கடந்து சாதனை புரிந்து விட்டார்.

"பெண்ணின் சாதனைக்குத் திருமணம் என்பது 'கமா' வாக அமைய வேண்டுமே தவிர, முற்றுப் புள்ளியாக இருக்கக் கூடாது" என்கிறார் நீச்சல் வீராங்கனை புலாசவுத்ரி.



# மகளிர் மணிமொழிகள்

* மடிந்து போன இதயங்களில் உயிர் ஊட்டுபவள் பெண்.

**- சுதர்சன்**

* பெண்ணை ஒரு பொருள் போல நடத்துவதால்தான் எல்லா இன்னல்களும் வருகின்றன.

**- பெர்னாட்ஷா**

* பெண்கள் வெற்றி கொள்ள மாத்திரம் அல்ல; வெல்லப்படவும் விரும்புகின்றனர்.

**- தாக்கரே.**

* தங்களிடமுள்ள மூடநம்பிக்கைகளை உடைத்தெறிந்து விட்டுப் பெண்கள் சமூக சேவைக்கு முன்வர வேண்டும். ஆண்களுடன் பெண்களும் பங்குபெற்று உழைத்தால்தான் நாட்டில் உண்மையான முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

**- இந்திரா காந்தி**

* பெண்ணின் மடியிலே இறையன்பு வளர்கிறது. **- அல்லாமா இக்பால்**

* பெண்ணாசையும், பொன்னாசையும் உலகம் முழுவதையும் பாவத்தில் அமிழ்த்தி விட்டன. பெண்களை உலக மாதாவின் தோற்றம் எனக் கருதுவாயானால், உனக்கு அவர்களால் துன்பம் நேராது.

**- இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்**

* பெண்ணின் வாழ்க்கையில் உண்மையான பரீட்சை ஒன்றே ஒன்றுதான் உண்டு. அதுதான் திருமணம். மற்றவையெல்லாம் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டுத்தான்.

**- காண்டேகர்**

* பெண்களால் அன்பைப் பிரிக்க முடியாது; பெருக்கத்தான் முடியும்.

**- மகாத்மா காந்தி**

தொகுப்பு : **கே. லீலாவதி கிருஷ்ணவேலு**

## பூப்பு முதல் மூப்பு வரை!



# இயற்கை எனும் பூங்காற்று!



**பூப்பெய்தும் பெண்களுக்கு மாத சுழற்சியின் போது வெள்ளைப்படுதல் கவலை அளிக்கக்கூடிய விஷயமா?**

இயல்பாகவே பெண்மையுறும் வயதிலுள்ள சிறுமிகளுக்கு பெண்ணுறுப்பின் உள்வாயிலும், வெளிப்பகுதியும் ஈரப்பசையுடன் இருப்பது இயல்பானதே.

இந்த ஈரப்பசையுள்ள திரவமானது, கருப்பை சுரக்கும் நீர், கருப்பாதை சுரக்கும் நீர், மற்றும் வெளியுறுப்புகளில் உள்ள சுரப்பிகளாலும் கலந்தே ஒரு நிறமற்ற, பிசுபிசுப்பான திரவம்.

- இதன் இயல்பான சுரப்பின் அளவு பொதுவாக உள்ளாடைகளை நனைப்பது இல்லை.

- இயல்பாகவே இச் சுரப்பு நீரின் அளவு அதிகரிப்பது

அ. சினைமுட்டை வெளியேறும் நாட்களில்

ஆ. மாதவிடாய் தொடங்குவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன் ஆரம்பித்து மாதவிடாய் போது நின்றுவிடும்.

இ. பெண், மனக்கிளர்ச்சி அடையும் வேளைகளில் உணரப்படும்.

**இத்தகைய சுரப்பு நீர் தொற்றுக்கிருமிகள் நிறைந்த அசாதாரணமானது என்று எப்படி அறிவது?**

1. மாத சுழற்சியின் அனைத்து நாட்


**டாக்டர். அரசி**
**மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்**


மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா



திடீரென்று வெளியூர் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம். காப்பி குடித்தது போக, பால் நிறைய மீதியிருந்தது. உறை ஊற்றி ஹாட்பேக்-கில் வைத்தேன். நான்கு நாட்கள். அதற்குள் புளித்து விடுமே? 'சட்'டென்று ஒரு யோசனை. ஹாட்பேக்கை அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டுச் சென்றேன். ஊரிலிருந்து வந்தவுடன் முதல் வேலையாக ஃப்ரிஜ்ஜைத் திறந்து பார்த்தேன். தயிர் புட்டு போல் நன்றாகத் தோய்ந்திருந்தது. சகோதரிகளும் இதைப் பின்பற்றலாமே?

- மாயவரம் விமலா தியாகராஜன்.

---

களிலும் அதிகமாக வெள்ளைப்படுதல்.

2. உள்ளாடைகளை நனைக்கும் அளவில் சுரப்பது.

3. உள்ளாடைகளில் கறை ஏற்படுத்துகையில்...

4. இளமஞ்சள் நிறமாகவோ, திரிந்த தயிரினைப் போன்ற தடிமன் கொண்ட அல்லது அழுக்கு நிற வெள்ளைப்படுதல் இருப்பின்..

5. துர்நாற்றம் வீசக்கூடியதாக இருப்பின்

6. பெண்ணுறுப்பின் வெளியே அரிப்பு/நமைச்சல் ஏற்படுவது இருப்பின்...

இத்தகைய அசாதாரணமான வெள்ளைப்படுதலை உணர்ந்தால் உடனடியாக மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரை அணுக வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் சில அடிப்படை மைக்ரோஸ்கோப் பரிசோதனைகள் மூலம், இந்தக் கிருமிகளின் வகையைக் கண்டறிந்து மருத்துவம் செய்ய ஏதுவாகும்.

இதில் காலம் தாழ்த்தினால், தொற்றின் அளவு அதிகமாகி, இரட்டைத் தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

சில சமயம் குடும்பத்தில் சர்க்கரை வியாதி இருப்பின், குழந்தைப் பருவ வியாதி இருப்பின், தயிர் போன்று திரிந்த வெள்ளைப்படுதல் ஓர் அறிகுறியாகும். எனவே மருத்துவரை அணுகுதல் நல்லது.

பொதுவாக சிறுமிகள் இதை வெளியில் விவாதிக்கக் கூச்சப்படுவது இயற்கையே. எனவே தாய்மார்கள், இவர்களது உள்ளாடைகளைத் துவைக்க எடுக்கையில் கவனமாகக் கண்காணித்தால் அறிவது எளிது. இச் சிறுமிகளுக்கு, உடல் ஆரோக்கியத்தையும், தினமும் உள்ளாடை மாற்றும் பழக்கத்தையும், காற்றுப் புக வசதியான பருத்தி உடைகளை வாங்கிக் கொடுப்பதும் அவசியமான தற்காப்பு முறைகளாகும்.

**பூப்பெய்தும் பெண்களில் சிலருக்கு உரோம வளர்ச்சி சற்று அதீதமாகவும், அசாதாரண இடங்களிலும் இருப்பதனை விளக்குக :**

இத்தகைய அதீத உரோம வளர்ச்சி, பூப்பெய்தும் வயதில் தோன்றுவதற்குக் காரணம் சினைப்பையிலிருந்தும், அட்ரீனல் சுரப்பிகளிலிருந்தும் சுரக்கின்ற ஆன்ட்ரோஜன் ஸ்டீராய்டு வகைப்பட்டும்

**பூப்பெய்தும் வயதில் பெண்களுக்கு முகப்பரு வருவதன் காரணம் என்ன? அதைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் என்ன?**

பெண்மையுறும் காலத்தில் தோலிலுள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள், முக்கிய மாக முகத்தில் இருப்பவை ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோனால் தூண்டப்பட்டு அதிக அளவு சீபம் எனப்படும் தடிமனும், பிசுபிசுப்பும் கொண்ட எண்ணெய் திரவத்தைச் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த 'சீபம்' தோலின் துவாரங்களை இதன் அடர்த்தியான இயல்பால் அடைத்து விடுகின்றது. இதனால் சுரந்து கொண்டே இருக்கும் 'சீபம்' அதிகமாக சேர்ந்து, வெளியேற இயலாமல் தேங்கி நிற்கிறது. இதுவே பருவின் வீக்கத்திற்குக் காரணம். முகத்தைச் சுத்த மாக வைத்திருக்கத் தவறுகையில், தொற்றுக் கிருமிகள் உள்ளே சென்று சீழ் கோத்த கட்டியாக மாற வாய்ப்புண்டு.

இதே முகப்பருக்களின் எண்ணிக்கையும், சிகிச்சைக்குப் பின்பும் பாதிப்பு களும் அதிகமாக இருப்பின், அத்துடன் அதீத உரோம வளர்ச்சியும் இருப் பின், முன்பு நாம் விவாதித்த காரணங்களின் ஒன்றின் முன்னோடியாக இது இருக்கக்கூடும். எனவே மருத்துவரிடம் காட்டுவது நலம் பயக்கும்.

முகத்தில் அதுவும் மூக்கின் அருகில், நெற்றி-புருவங்களுக்கிடையே இருக் கும் பருக்களைக் கிள்ளி விடுதல் முற்றிலும் தவிர்த்தல் அவசியம். இந்த பகுதிகளின் இரத்த ஓட்டம் மூளையின் பகுதியிலுள்ள காவெர்நோவ்ஸ் சைனஸ் எனப்படும் இரத்த இணைப்புகளைச் சென்றடைகின்றன. தொற்றுக் கிருமிகள் இந்தப் பருக்களில் உண்டாகி, இந்த இணைப்புகளை அடைந்தால் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும், பார்வையை இழக்கக்கூடச் செய்யும் 'காவெர்நோவ்ஸ் சைனஸ் த்ரோம்போஸிஸ்' என்ற கடுமையான பாதிப் புக்கு உள்ளாக நேரும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

சுரப்புகளால்தான்.

பொதுவாக பூப்பெய்தலுக்கு முன் பூனை முடி எனப்படும் வகை, பூப்பெய் தும் காலத்தில் தடிமனாகவும், அதிக கறுமையுள்ளதாகவும் மாறுகிறது.

இத்தகைய உரோமங்கள் உடலின் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளிலேயே காணப் படும். தலைமுடி, புருவங்கள், கண் இமை முடி மற்றும் பெண்ணுறுப்பின் மேல் பகுதியிலும், கைகளின் இடுக்கிலும் காணப்படும்.

வலிப்பு வியாதி தடுப்பதற்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளும் சிறுமிகளுக் கும், ஸ்ட்ரெப்டோமைசின், பென்சிலி யம் எனப்படும் ஆன்டிபயாடிக் மருந்து உட்கொள்ளும் சிறுமிகளுக்கும் அதீத உரோம வளர்ச்சி ஏற்படும். ஆனால் மருந்துகள் நிறுத்தப்பட்டதும், இவ் வளர்ச்சி நின்று விடும்.

**இச் சிறுமிகளின் தாய்மார்கள் கவ னிக்க வேண்டியவை என்ன?**

1. பூப்பெய்தலுக்குப் பிறகு இந்த உரோம வளர்ச்சி படிப்படியாக அதிகரித் தும், அதே நேரம் மாதவிடாய்கள் காலம் கடந்து வருதலும், உதிரப்போக்கின் அளவு குறைந்து கொண்டே வருதலும் இருக்கின்றனவா என கவனிக்க வேண் டும்.

2. உடலின் முகம், தாடை, முதுகு, மார்பகப் பகுதிகளில் உரோம வளர்ச்சி ஏற்படத் துவங்குகிறதா?

3. இதைத் தொடர்ந்து உடலின் எடை அதிகரித்தலும், பின்புறக் கழுத்துப் பகுதியில் அதீத சதைப்பற்று மற்றும் முக மானது அதீத உருண்டை வடிவம் போன்ற தோற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவா

என கவனித்தல்.

4. மார்பக வளர்ச்சி குறைய ஆரம்பித்தலும், பெண்ணுறுப்பின் சுரப்பசை மறையத் துவங்குதலும் போன்ற பெண்மைக்குரிய அம்சங்கள் விலகுதல் ஏற்படுவதைக் கவனித்தல்.

5. ஆண்மை மிகுதலுக்குரிய அம்சங்களான உடலின் சதைகள் வலுப்பெற்று அதிகரித்தலும், ஆண் குரல் மாற்றம் நிகழ்வுறுதலும் பெண்ணுறுப்பின் மேற்பகுதி வீக்கம் அடைவது ஆரம்பிக்கத் தொடங்குதலைக் கவனித்தல் போன்றவை, அச்சிறுமி, உடல் கோளாறுகளை உள்ளடக்கிய நிலையை அடைகிறாள் என்பதை உறுதிப்படுத்தும்.

**இதற்கான மருத்துவ அணுகுமுறை என்ன?**

சற்று அதிகமாக உரோம வளர்ச்சியிருந்தால், மாதவிடாய் சரியாக இருந்தால், பெற்றோர்கள் கவலையடையத் தேவையில்லை. இது பெரும்பாலும் குடும்ப வம்சாவளியின் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பதால் மருத்துவம் தேவையில்லை. (ஆனால் இன்றைய பெண்களுக்கு வெளித் தோற்றத்தில் அதிக நாட்டமும், சமுதாயப் பார்வையின் கேள்வியைத் தாங்க இயலாது கவலை அடைவதால்) தேவையென்றால் அழகியல் முறைகளாக மெழுகு கொண்டு நீக்குதல், ஷேவ் செய்வது, வேர்காம்புகளை நீக்கும் களிம்புகள் முதலானவற்றைப் பயன்படுத்துவதாலும் நீக்கலாம். தொழில் நுட்பம் அறிந்த நிபுணர் மூலம் எலக்ட்ரோலிஸிஸ் முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தல் நல்ல பலனளிக்கும்.

ஆனால் கவலையளிக்கக்கூடிய நிலையில் உள்ள உரோம வளர்ச்சியானால் சினைப்பை, அட்ரீனல் சுரப்பிகளில் ஏற்படக்கூடிய கட்டிகளாலோ அல்லது செயல்பாடு கோளாறுகளாலோ ஏற்படுவது ஆகும். இவற்றை அறிந்து குணப்படுத்துவதா, கட்டுப்படுத்துவதா என்பது இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் இதன் அடிப்படைக் காரணம் அறிந்து செய்யும் சிகிச்சையே ஆகும்.

(தொடரும்)



**பஞ்சாமிர்தம்!**

இடமிருந்து வலமாக -
1. ஜானகி அம்மாள் (தாயார்), 2. சிவகாம சுந்தரி (மகள்), 3. தனலெக்ஷ்மி (பேத்தி) 4. புவனேஸ்வரி (கொள்ளுப் பேத்தி), 5. காயத்ரி (எள்ளுப் பேத்தி) இடுப்பில் வைத்திருக்கும் குழந்தை.

- டெல்லி மாமி.

அண்ணாமலை மன்றத்தில், காலைக் காட்சியாக 'பெருமாள் சாட்சி' என்ற நாடகம் நடந்து கொண்டிருந்தது. அன்று மாலையும், அதே நாடகம் அங்கு நடக்கவிருந்தது.. டிக்கெட் கிடைக்காத தால் மக்கள் மாலைக் காட்சிக்கு பதிவு செய்து கொண்டு போய்க் கொண்டிருந் தார்கள்.

காட்சி தொடங்கி ஒன்றரை மணி நேரம் இருக்கும். இடைவேளை நெருங் கிக் கொண்டிருந்தது. கதாநாயகியாக நடித்த பிரபாவின் தந்தை இறந்து விட்ட தாக ஃபோன் வந்தது.

நாடகம் முடிந்தவுடன் இந்த விஷ யத்தை மெல்ல அந்த நடிகையிடம் சென்று சொல்லலாமென்று இயக்குநர் எண்ணினார். அதே அரங்கில் மாலை யும் நாடகம் இருந்ததால் கலைஞர்கள் அனைவர்க்கும் உணவு ஏற்பாடு செய்து ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு மாலை நாட கத்தை நடத்துவதாகத் திட்டமிடப் பட்டிருந்தது. இந்தச் சூழ்நிலையில் மாலை நாடகம் நடத்த முடியுமா என இயக்குநர் கவலைப்பட்டார்.

நாடகம் முடிந்தவுடன், "வா வீட்டுக் குப் போகலாம்'' என்றார் இயக்குநர். "என்ன நடந்தது? இங்கேதானே சாப் பாட்டிற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறீர்கள்?'' என்று அவர் கேட்க, நடிகையைத் தனியே அழைத்து வந்து, "காலையில் நெருக்கடி நிலையில் இருந்த உன் அப்பா இறந்து விட்டார் என தகவல் வந்துள் ளது போகலாம்'' என்றார் இயக்குநர். அவர் ஓவென்று கதற ஆரம்பித்து விட் டார்.

மற்றவர்களிடம் சாப்பிட்டு விட்டு அங்கேயே இருக்கும்படி கூறிவிட்டு நடிகையையும், அவர் கூட வந்த பெண் மணியையும் அழைத்துக் கொண்டு தியாகராய நகரில் உள்ள நடிகையின் வீட்டுக்குப் போனார்கள்.

வீட்டில் உறவினர்கள் எல்லோரும்



# இப்படியும் ஒரு நடிகை!




கூடியிருந்தார்கள். நடிகையின் தாயார் சடலத்தின் அருகே அமர்ந்து கதறிக் கொண்டிருந்தார்.

இயக்குநர் மாலை நாடகத்தை எப்படி ரத்து செய்வது? என்கிற கவலையில் ஆழ்ந்தார். மாலை நாடகம் நடத்துகிற சபாவுக்கு அன்றுதான் துவக்க நாள். இந்த நாடகமே துவக்க விழா நிகழ்ச்சியாக அமைந்திருந்தது.

அந்தச் சபா செயலரை தியாகராய நகருக்கு வரச் செய்தார். அவர் வந்தார். அந்த வீட்டிலிருந்த சோகச் சாயலைப் பார்த்தார்.

''இந்த நிலையில் நான் நாடகம் நடத்த இயலாது. ஆகவே மாலை நாடகத்தை ரத்து செய்து விட்டு வேறு ஏதாவது நாடகத்தை உடனடியாக ஏற்பாடு செய்யுங்கள்'' என இயக்குநர் கூறினார்.



தந்தையைப் பறிகொடுத்த பெண்ணை விடப் பயங்கரமாக அவர் அழ ஆரம்பித்து விட்டார். ''ஐயோ இன்றைய நாடகத்தை நடத்த முடியாவிட்டால் நான் தற்கொலை செய்து

## வி. பத்மா

கொள்ள வேண்டியது தான். இதை நம்பி ஏராளமான உறுப்பினர்களை சபாவில் சேர்த்து விட்டேன். இந்த முதல் நிகழ்ச்சியே ரத்தானால் மக்கள் என்னை நம்ப மாட்டார்கள். என் அரசாங்க உத்தியோகமும் போய்விடும். எப்படியும் நடத்திக் கொடுத்து விடுங்கள்'' என அழ ஆரம்பித்தார். அப்பொழுது மணி இரண்டு. மாலை 6 மணிக்கு நாடகம். எந்தப் பெண்ணைத் தயார்ப்படுத்துவது என இயக்குனர் கருதி, ''எந்தச் சூழ்நிலையிலும் இந்த நாடகம் நடத்த முடியாது. காலத்தைக் கடத்தாமல் வேறு ஒரு குழுவை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்'' என்றார். அவர் கேட்பதாக இல்லை. அவர் அழுகையும் நிற்பதாக இல்லை. இந்த விவாதம் நடந்து கொண்டிருப்பதை பிரபாவின் தாய் கவனித்தார். மெல்ல தன் கணவனின் சடலத்தை விட்டு நகர்ந்து, ''என்னப்பா... பிரச்னை?'' என்றார்.

''மாலை நாடகம் இருக்கிறது. இவர் சபா செயலாளர். நாடகத்தை ரத்து செய்ய இயலாது என்கிறார். அதனால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை நான் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருந்தாலும் இவர் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை'' என்று இயக்குநர் கண் கலங்கியவாறு கூறினார்.

அந்த அம்மையார் சிறிது நேரம் யோசித்தார். ''பரவாயில்லையப்பா. நாடகத்தை ரத்து செய்ய வேண்டாம். எப்படியும் காரியங்கள் நடக்க நாளையாகும். நான் பிரபாவிடம் சொல்கிறேன். அவளை நீங்கள் மாலை 6 மணி அளவில் நாடகத்துக்கு அழைத்துக் கொண்டு போங்கள்'' என்று அந்த அம்மா கூறியவுடன் இயக்குநருக்கு வியப்புத் தாங்கவில்லை.

ஆனால் இன்னொரு பிரச்னையும் ஒன்று உண்டு. அது நகைச்சுவை கலந்த குடும்ப நாடகம். கலகலவென்று சிரித்து ஜோக்கடித்து நாடகம் நடத்த வேண்டும். தந்தையை மரணப்படுக்கையில் கிடத்தி விட்டு ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்காக சிரிப்பை வரவழைத்துக் கொண்டு நடிக்க இயலுமா என்று சந்தேகப்பட்டார்.

தாய் சொன்னதும் அந்தப் பெண்ணும் சம்மதித்து விட்டார். மாலை 6 மணிக்கு அந்த நடிகை தந்தையின் சட-



லத்தை விட்டு விட்டு யாருக்கும் தெரியாமல் மெல்ல தெருக்கோடிக்கு வந்தார். அங்கு இயக்குநர் ஒரு டாக்சியுடன் காத்திருந்தார். டாக்ஸி நேரே அண்ணாமலை மன்றம் சென்றது. அரங்கில் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்திருந்தது.

மற்ற நடிகர்களிடம் அந்தப் பெண்ணின் தந்தையின் மரணத்தைப் பற்றி யாரும் கேட்க வேண்டாம் என இயக்குநர் சொல்லியிருந்தார்.

ஒரு சோகச் சூழல் மேடையில் பரவியது. நாடகம் துவங்கியது. மேடையில் திடீரென ஒரு ரசாயன மாற்றம். அந்த மாற்றம் ரசிகர்களால் நடந்தது. முதல் காட்சியில் முதல் வசனத்துக்கே எதிர்பாராத அளவுக்குக் கைத்தட்டலும், சிரிப்பலைகளும். சோகம் கவ்வியிருந்த அந்த மேடையில் ரசிகர்களின் ஆரவாரம் என்ற மின்சாரம் பாய்ந்து நிலைமையை மாற்றி விட்டது.

அந்த நடிகையும் சிரிக்க வேண்டிய இடத்தில் சிரித்து, ஜோக் அடிக்க வேண்டிய இடத்தில் ஜோக்கடித்து ரசிகர்களை மகிழ்வித்தார்.

இன்னும் சொல்லப் போனால், அவர் நடித்த அந்த நாடகமே மற்ற 'பெருமாள் சாட்சி' நாடகக் காட்சிகளை விடப் பிரமாதமாக அமைந்திருந்தது. மனம் என்ற சர்வ வல்லமை படைத்த சக்தியின் மகிமையை அன்று உணர முடிந்தது.

நாடகம் வெற்றிகரமாக முடிந்தது. ஏராளமான ரசிகர்கள் உள்ளே வந்து பாராட்டினார்கள். அவரும் எல்லோருக்கும் சிரித்துக் கொண்டே நன்றி கூறினார். கூட்டம் கலைந்தது. அந்தப் பெண் எரிமலை வெடித்தது போல ஒரு சோகக் குரலில் அழ ஆரம்பித்தார். அவர் அழுகையைக் கட்டுப்படுத்த அரை மணி நேரம் ஆயிற்று.

தன் உள்ளக் குமுறலை எல்லாம் வெடித்துச் சிதறி, அழுகையாக மாற்றி மன ஆறுதல் அடைந்த அந்த மனுஷ்ய நாடகம் யதார்த்தமானது. எந்த நடிப்புக் கலைக்கும் அடங்காதது.

நாடகக் கலைக்கு ஓர் உதாரணம் இந்தப் பிரபா. இதில் அவர் தாயின் பங்கை யாராலும் பாராட்டாமல் இருக்க முடியாது!



## எங்கள் மாமியார் தயாரித்த இயற்கை சீயக்காய்த் தூள்

தேவையான பொருள்கள் : சீயக்காய் - ½ கிலோ, கோரைக்கிழங்கு - 50 கிராம், புழுங்கலரிசி - 100 கிராம், வேப்பிலை உலர்ந்தது (1 பிடி) - 50 கிராம், வெட்டிவேர் - 50 கிராம், எலுமிச்சை தோல் (காயவைத்தது) - 30 எண்ணிக்கை, நெல்லிக்காய் - காயவைத்த முள்ளி - 10 (அ) 12, கறிவேப்பிலை காயவைத்தது (1 பிடி) - 50 கிராம், வெந்தயம் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : இவையாவையும் நன்கு உலர்த்திப் பொடியாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயை உடம்பில் குளிக்கும் முன்பு மசாஜ் செய்து கொண்டு அரை ஸ்பூன் சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்துக் குளிக்க உடல் பளபள என மின்னும். மேலும், தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு (பழக்கமுள்ளவர்கள்) இந்தச் சீயக்காய்ப் பவுடரைத் தேய்த்து (தேவையான அரைக்கரண்டி (அ) ஒரு கரண்டி) அளவு தேய்த்து தலை அலச முடி கருகருவென வளரும். இயற்கையாக நாமே தயாரிப்பதால் உடலில் சிரங்குகளும், சோரியாசிஸ் போன்ற நோயும், படை, கரப்பான் எதுவும் நம்மை அண்டாது. இப்பொருள்களில் மருத்துவக் குணமுள்ளதால் தலையில் பேன், பொடுகும் வராது.

செலவும் சிக்கனமாகும்.

- ஜி. ஜெயலெட்சுமி.

சாதனைப் பெண்கள் மலர்

# உரிமையும் கடமையும்!

**வே**லைக்குப் போகும் பெண்கள் குழந்தை வளர்ப்பு போன்ற சுமைகளை தங்கள் பெற்றோரின் தலையில் சுமத்தி வருகிறார்கள் என்கிற கருத்து பரவலாக இருக்கிறது. ஆனால், இன்றைக்குப் பல பெண்கள் வேலைக்குப் போய், சுதந்திர மாகச் சிந்திக்கவும், செயல்படவும் ஆரம் பித்த பிறகு, தன் பெற்றோருக்கு அனுசர ணையாக இருக்கிறார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத ஓர் உண்மை. தாய் தந்தை யர்க்கு தான் செய்ய வேண்டிய கடமை களை, ஓர் ஆணை விட அதிக பொறுப் புடன் நிறைவேற்றும் பல பெண்கள் எனக்கு நண்பர்களாகவும், உறவினர் களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

உதாரணத்திற்கு: என் கல்லூரித் தோழி அதே கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக வேலைக்குச் சேர்ந்து, இன்று வரை (இருபத்தைந்து வருடங்களாக) அவள் குடும்பத்திற்குத் தூணாக இருந்து, அவள் செய்யும் காரியங்களைப் பார்த்து, பிரமித்துப் போயிருக் கிறேன். இங்கு நான் சொல்ல வருவது வெறும் பண உதவி மட் டும் இல்லை. அவள் வேலைக்குச் சேர்ந்த பிறகு, அவள் அம்மா சமையலில் ஆரம் பித்து, எந்த வேலையும் செய்து நான் பார்த்ததில்லை. அவள் திருமணமும், அவளாகவே (நாலு பேரிடம் ஜாதக கம் கொடுத்து, யாரும் பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்ளாததால் தானே பேச்சு வார்த்தையும் நடத்தி) செய்து கொண் டாள். அந்த நேரத்தி லும்,

"என் அம்மா என் னுடன்தான் இருப்பார் கள். அதற்குச் சம்மதித் தால்தான் திருமணம்" என்கிற அளவில் பேசியிருக்கிறாள் என் றால், பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிக்காத அந்தக் குணம் புரிந்திருக்கும். அவள் அம்மா இறக்கும் வரை உள்ளங்கையில் வைத்துத் தாங்கினாள் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

"அப்பா, நான் வேலைக்குப் போன ஒரு வருடத்திற்குள் இறந்து விட்டார். வசதியாக வைத்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமல் போய் விட்டதே என்று



மங்கையர் சக்தி
மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

அவள் வருத்தப்படும் போது, என் மதிப்பில் அவள் பல மடங்கு உயர்ந்து போனாள். அவளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளிலிருந்து நழுவிய உடன் பிறந்தவர்களுக்கும் எந்த நேரத்தில் எந்த மாதிரியான உதவி அத்யாவசியமோ அதைச் செய்திருக்கிறாள். இன்னமும் செய்து கொண்டும் இருக்கிறாள்.

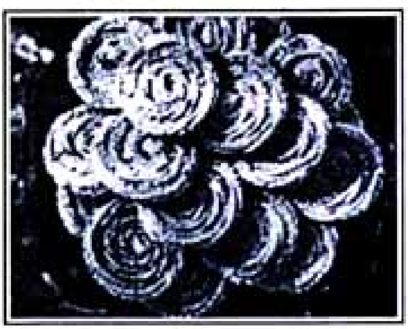
ஏதோ இவள் மட்டும்தான் இப்படி என்றில்லை. தன் குடும்பம் தலையெடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக திருமணமே செய்து கொள்ளாமல் சகோதர, சகோதரிகள் படிப்பு, வேலை, திருமணம், வயதான பெற்றோரைப் பராமரிப்பது இப்படி இருக்கும் எத்தனையோ பெண்களை நாம் அன்றாட வாழ்வில் சந்தித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். கூட்டுக் குடும்பங்களில் இருந்து கொண்டு வேலைக்குப் போகும் பெண்களும் தன்னால் முடிந்த அளவில் பெற்றோருக்கு உதவியாக இருக்க முயற்சிக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

வேலைக்குப் போகும் நேரத்தில் குழந்தையை அம்மாவிடம் விட்டாலும், முடிந்த அளவிற்கு அம்மாவிற்கு உதவும் பெண்களை எனக்குத் தெரியும். பண வசதி இருந்தால், ஒரு ஆயா ஏற்பாடு செய்து, அம்மா மேற்பார்வை பார்த்துக் கொண்டால் மட்டும் போதும் என்றும் சிலர் செய்கிறார்கள். உடல்நலக் குறைவு என்று வரும் போது ஒரு பையனை விட பெண் அதிக அக்கறையுடன் தன் தாய் தந்தையரை பராமரிக்கிறாள் என்பதை பல வீடுகளில் நான் பார்த்திருக்கிறேன். நம் எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரிந்த பிரபலமான கிரண்பேடி ஐ.பி.எஸ். அவர்கள் தம் குடும்பத்திற்கு எந்த அளவிற்கு ஆதரவாக இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதை பல பேட்டிகளில் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

அதனால் படித்த (வேலைக்குப் போனாலும் போகாமல் இருந்தாலும்) பெண்கள் தங்கள் உரிமைகள், கடமைகள் என்னென்ன என்பதை தெளிவாக தெரிந்து செயல்பட்டால், பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் நொந்து காயப்பட்டுப் போகும் நிலை ஏற்படாது.

**- எல். சித்ரா**

## ஈஸி முறுக்கு :



அரைமணி நேரத்தில் செய்து விடும் ஈஸி முறுக்கு ரெசிபி இதோ -

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து கால்படி பச்சரிசியுடன் ஒரு கையளவு உளுந்து சேர்த்து நன்றாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். (சிவந்து விடக் கூடாது). ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்யவும். மாவுடன் நெய், ஓமம், எள் தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், தேவையான அளவு உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து முறுக்கு அச்சில் வைத்து பிழிந்து பொரித்தெடுக்கவும். கரகர மொறு மொறு முறுக்கு ரெடி.



- ஜுமானா ஜுல்பிகார்.

புதினாக் கீரையை பலர் சாதாரணமாக நினைக்கின்றனர். புதினாவின் இயற்கை மருத்துவக் குணம் தெரிந்தால் யாரும் இதை விடவே மாட்டார்கள். இது முதலில் இரத்த சுத்திகரிப்புக்குச் சிறந்த மருந்து. தினமும் சாப்பாட்டில் தொடர்ந்து உபயோகித்து வந்தால் முகத்தில் பொலிவு உண்டாகி, கரும்புள்ளி மறைகிறது. பருக்கள் வருவது குறைகிறது. எண்ணெய்ப் பசை மறைகிறது எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

வயிற்று உப்புசம், சாதம் பிடிக்காமல் இருப்பவர்களுக்கு புதினாப் பொடி சாதம் முதலில் நெய் விட்டு சாப்பிட்டு விட்டு பிறகு சாப்பாடு சாப்பிட்டால் (தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று வேளை செய்து வர) வயிற்றுப் பிரச்னை கண்டிப்பாய் மறையும். இனி இந்த புதினாவைக் கொண்டு என்னென்ன செய்யலாம் எனப் பார்ப்போம் -



# புத்துணர்ச்சி



## புதினா - லெமன் மசாலா ஜூஸ்

இது கண்டிப்பாக கோடைக்காலத்திற்கு சிறந்த ஜூஸ் :

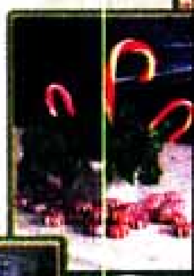
**தேவையான பொருள்கள் :**

புதினா - சுத்தம் செய்யப்பட்ட இலை - இரண்டு கட்டு, இஞ்சி - 1 ஸ்பூன், ஓமம், தேன், 2 பெரிய எலுமிச்சைப் பழம்.

**செய்முறை :**

புதினா இலை, ஓமம், இஞ்சி மூன்றையும் நன்றாக மை போல் அரைக்கவும். நன்றாக மை போல அரைபட்டால் வடிகட்ட கூட வேண்டாம். அதனுடன் இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர், தேவைக்கேற்ற சர்க்கரை, தேன், துளி உப்பு, 2 எலுமிச்சைப் பழம் சாறு கலந்து பருகினால் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

பித்தம், வாந்தி, தலை சுற்றல், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகிய எல்லா விதமான உடல் உபாதைகளுக்கும் மிகச் சிறந்த மருந்து.



## புதினா குழம்பு



இது வாய்க்கு ருசியானது மட்டுமல்ல. எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளித்த அன்று இந்தக் குழம்பு செய்து சாப்பிட்டால் தலையில் நீர் சேராது.

மங்கையர் சக்தி மகத்தான சக்தி
மங்கையர் மலர் வெள்ளிவிழா

**தேவையான பொருள்கள் :**

வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
புதினா - 2 கட்டு,
புளி - குழம்பிற்கு ஏற்ற அளவு,
மிளகு - 2 ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் துளி,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
துவரம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - ½ கப்.

**செய்முறை :**

புதினா, கறிவேப்பிலை இரண்டையும் சுத்தம் செய்து கழுவி வைக்கவும். மேலே குறிப்பிட்ட மற்ற சாமான்களை நல்ல எண்ணெய் மற்றும் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு நன்றாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியையும் சிறிய சிறிய துண்டுகளாக்கி அதே வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு எல்லாச் சாமான்களையும் நன்றாக அரைத்து புளி, பச்சையாக புதினா, கறிவேப்பிலை இலைகளையும் சேர்த்து மை போல அரைத்து 2 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து உப்பு போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் மேலும் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து இறக்கி வைக்க வேண்டும். மேலே கடுகு தாளிக்க வேண்டும். நல்லெண்ணெய் சேர்ப்பதால் இடுப்பு எலும்பிற்கு பலம்.





# தரும் புதினா!

## புதினா - சாம்பார்

**தேவையான பொருள்கள் :**

புதினா - 2 கட்டு,
வெங்காயம் - 2,
தக்காளி, சாம்பார்ப் பொடி, புளி சிறிதளவு.

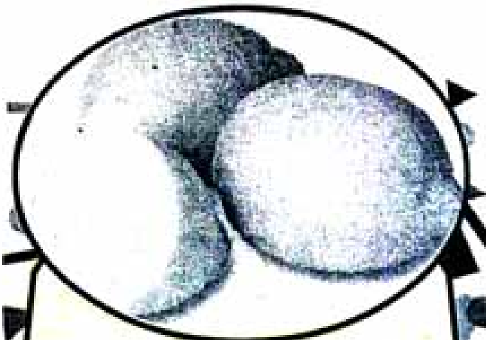
**அரைக்க வேண்டிய மசாலா :**

கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன், கொத்து மல்லி விதை - 2 ஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் - 6, உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன், வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன், தேங்காய் துருவியது - 1 கப்.

**செய்முறை :**

சாதாரணமாக சாம்பார் செய்வது போல எல்லாம் செய்யவும். தக்காளி, வெங்காயம், ப. மிளகாய் எல்லாவற்றையும் வதக்கி கறிவேப்பிலைப் போட்டுத் தாளித்து புளியைக் கரைத்து கொதிக்கும் போது கொஞ்சமாக (ஏனெனில் அரைக்கும் மசாலாவில் மிளகாய் உள்ளதால்) தேவைக்கேற்ப சாம்பார் பொடி, உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாகக் கொதிக்க வேண்டும்.

பின்பு அரைக்க வேண்டிய மசாலா



எலுமிச்சம் பழங்களைச் சில நாட்களுக்குப் பாதுகாக்க வேண்டுமானால், எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலின் மேல் இலேசாகத் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி ஃப்ரிஜ்ஜில் ஒரு தட்டின் மேல் வையுங்கள்.

- குமுதினி வேணுகோபால்.

சாமான்களை வறுத்து தேங்காயைச் சேர்த்து புதினா இலைகளையும் (பச்சையாக) சேர்த்து அரைத்து, பருப்பும் சேர்த்து சாம்பாரில் கலக்கவும். நன்கு கலந்து கொதித்தவுடன் கடுகு, உ. பருப்பு தாளிக்கவும்.

## புதினா ரசம்

இந்தப் புதினா ரசம் தலைசுற்றல் வாந்திக்கு நல்லது. ரசம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. எலுமிச்சை ரசம் செய்வது போலத்தான் புதினா ரசமும்.

**தேவையான பொருள்கள் :**

தக்காளி - 2, 3 பெரியதாக.
பச்சை மிளகாய் - 4,5
பொடியாக நறுக்கியது,
பெருங்காயம் - துளி,
ரசப்பொடி - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை,
பச்சைக் கொத்துமல்லி - சிறிது,
வேகவைத்த பருப்பு, தண்ணீர்,
எலுமிச்சம் பழம் - 2.

இந்தப் புதினா ரசத்திற்கு ஒரு கட்டு புதினாவை சுத்தம் செய்து நன்றாகக் கழுவி நிழலில் காயவைத்து பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

**செய்முறை :**

தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி உப்பு, ரசப்பொடி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். பிறகு பருப்பு நீர் சேர்த்து இறக்கி விடவும். கடைசியில் வாணலியில் நெய் விட்டுப் பொடி செய்து வைத்துள்ள புதினாப் பொடி நான்கு ஸ்பூன் போட்டு வறுத்து உடனே ரசத்தில் கொட்டவும். கடுகு தாளிக்கவும். கொஞ்சம் ஆறிய பிறகு 2 எலுமிச்சைப் பழச் சாறு பிழிந்து பச்சைக் கொத்துமல்லித் தழையைப் போடவும். சாதாரணமாக சூப் போலவும் சாப்பிடலாம்.

## புதினா - தயிர்ப் பச்சடி

புதினாவையும், காரம் தேவைக்கேற்ப பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் மை போல அரைத்து கெட்டித் தயிரில் கலந்து உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு கடுகு தாளிக்கவும். சுவை அபாரமாக இருக்கும்.

## புதினா - டீ

மாலை நேரத்தில் பருக ஆனந்தமாக இருக்கும். ஒற்றைத் தலைவலி, தலை இறுகுவது போல இருப்பது, சோர்வாக இருப்பது இவை எல்லாவற்றிற்கும் புதினா டீ மிகச் சிறந்தது. ஒற்றைத் தலைவலிக்கு மிகச் சிறந்தது. இது ஒன்றும் செய்வது கஷ்டமல்ல. சாதாரணமாக நாம் தயாரிக்கும் டீயில் புதினாவை அப்படியே போட்டுக் கொதிக்க வைக்கலாம். அல்லது முன்பே கூறியபடி நிழலில் காய வைத்து பொடி செய்த புதினாப் பொடி

## இலந்தைப் பழத் தொக்கு



**பெயர் அகராதி அறியலையோ!**
**இலந்தைப் பழம் - Ber (ஆங்கிலம்), ரேகு (தெலுங்கு), எலந்தைப் பழம் (மலையாளம்), எலச்சி (கன்னடம்), பேர் (ஹிந்தி)**

**வா**ங்கி வந்த நாட்டு இலந்தம் பழங்கள் ஒரே புளிப்பாக இருந்தால் கவலையை விடுங்கள். அவற்றை நன்றாக அலம்பி, உள்ளே உள்ள கொட்டைகளை அகற்றி, சதையை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி, கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு தாளிக்கவும். அதில் அரைத்த இலந்தைப்பழ விழுதைப் போட்டு, அதனுடன் மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு, வறுத்துப் பொடி செய்த வெந்தயம் இவற்றைப் போட்டு சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி இறக்கவும். இலந்தப்பழத் தொக்கு ரெடி. பத்து நாட்கள் ஆனாலும் கெடாது. மாங்காய்த் தொக்கை விட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- கல்பகம் நடராஜன்.

யையும் ஒரு ஸ்பூன் சேர்க்கலாம். மிகச் சுவையாக இருக்கும்.

## புதினா பொடி

புதினாப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் பொடி சாதம், சுட்ட அப்பளம், தயிர் என அசத்தலாம். இது வயிறு மந்தம், பசியின்மைக்கு நல்ல மருந்து.

**தேவையான பொருள்கள் :**

சுத்தம் செய்து நிழலில் காய வைத்து எடுத்த புதினா - இரண்டு கட்டு,
கடலைப் பருப்பு - 1 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
மிளகாய் வற்றல் - காரத்திற்கு ஏற்ப,
பெருங்காயம் - ஒரு துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப,
ஓமம் - 1 ஸ்பூன்,
சுக்கு - சிறு துண்டு.

**செய்முறை :**

மேலே சொன்ன சாமான்களை வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து புதினா தழை சேர்த்து ஓமம், சுக்கு சேர்த்து உப்பு கலந்து (இட்லிப் பொடி போல) பொடி செய்யவும்.

வாசனை விரும்புபவர்கள் இதனுடன் 10, 12 பூண்டு இதழ்களையும் எண்ணெயில் வறுத்து பொடியுடன் அரைக்கவும். சாதத்தில் நெய் விட்டு பொடி சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையோ சுவை!

## புதினா - வடை

ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு - 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - ½ கப், மிளகாய் வற்றல் மூன்றையும் அரைக்கவும். உப்பு பெருங்காயம் சேர்க்கவும். ¼ கப் பாசிப் பருப்பை முதலிலேயே ஊறவைத்து அரைக்காமல் வடிகட்டி பின்பு மாவில் சேர்க்கவும். இந்த மாவில் நன்றாக ஒரு கட்டு (பெரிதாக) புதினாவை சுத்தம் செய்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கலக்கவும். இஞ்சி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். வடைகளாகத் தட்டவும். தக்காளி சாஸுடன் சாப்பிட சுவை படுஜோர்.

## புதினா - புலாவ்

**தேவையான பொருள்கள் :**

நல்ல புலவு அரிசி - 3 தம்ளர்,

காய்கறிகள் - கேரட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு, காலிஃபிளவர், பச்சைப் பட்டாணி, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய்.

தேங்காய் - 1 மூடி,

புதினா கட்டு - 2,

வெங்காயம் - 4.

**செய்முறை :**

காய்கறிகளைக் கழுவி, சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு இடித்துக் கொள்ளவும். (8 பல் பூண்டு ஒரு துண்டு இஞ்சி) தேவைக் கேற்ப 10, 12 பச்சை மிளகாய், ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல், இரண்டு கட்டு புதினா (இலை தனியாக எடுத்து கழுவி சுத்தம் செய்யப்பட்டது). மூன்றையும் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (துளி கூட தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது).

பிறகு வாணலியில் வெண்ணெய் போட்டு காய்ந்ததும், ஏலக்காய், பட்டை, கிராம்பு போட்டு வெந்ததும் ஒவ்வொன் றாக முதலில் 2 சிறிய பச்சை மிளகாய், பிறகு 4 துருவிய வெங்காயம் போட்டு பொன்னிறமானதும் புதினா, தேங்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்ததைப் போட்டு வதக்கிப் பின் காய்கறிகளைப் போட்டு மஞ்சள் பொடி சேர்த்து பிறகு அரிசிக்கு ஏற்ப நீர் கொட்டவும். உப்புப் போட்டு மூடி வைக்கவும். கொதி வந்ததும் அரிசி யைக் களைந்து போடவும். நன்கு பொல பொலவென வந்ததும் புலாவ் பதத்தில் இறக்கவும்.

புதினா வாசனையுடன் இந்த புலாவ் சூப்பராக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள வெங்காய தயிர்ப் பச்சடி நன்றாக இருக்கும்.

- ரங்கநாயகி ரங்கராஜன்

## சத்துள்ள நெல்லிக்காய் புதினா சட்னி

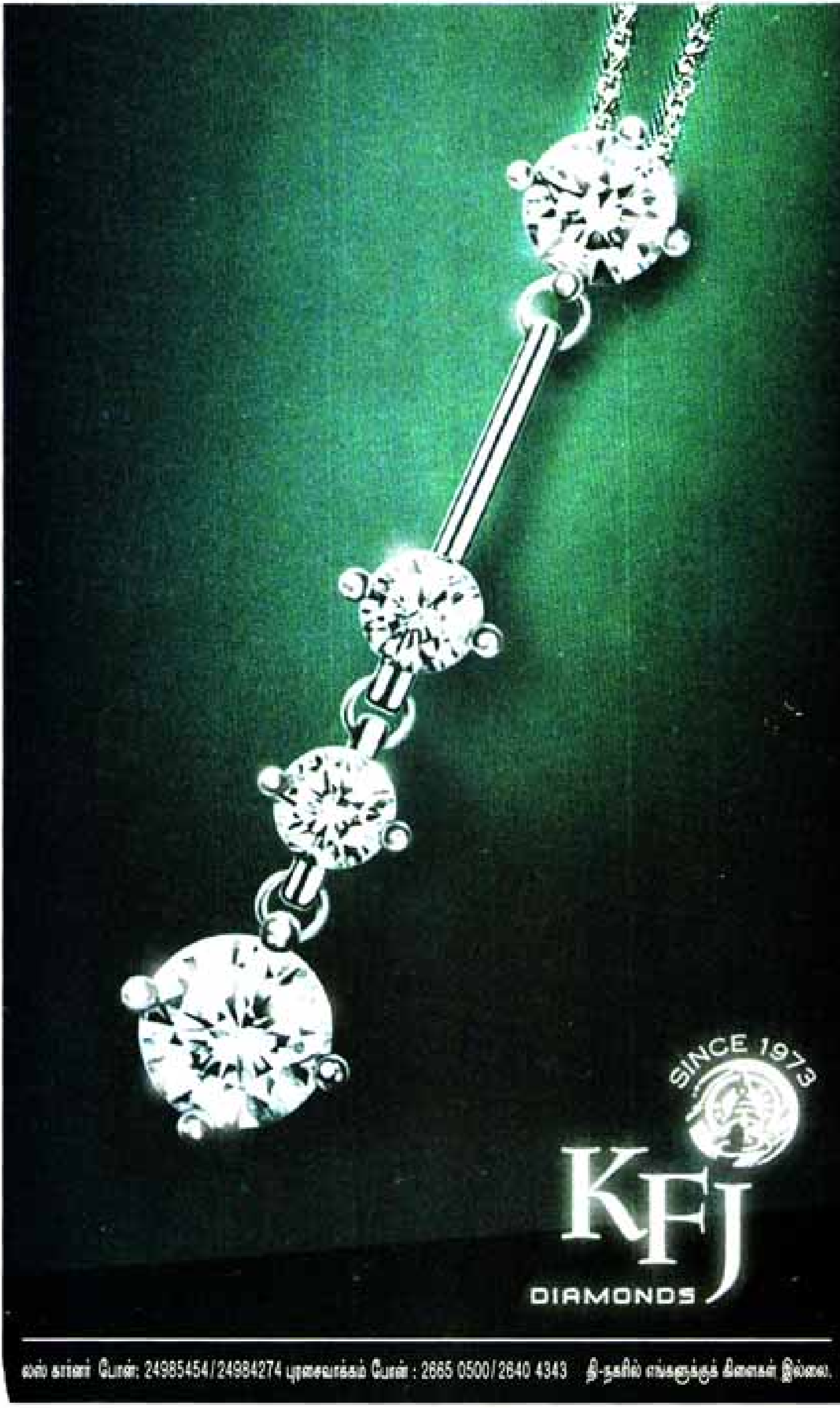
**தேவையான பொருள்கள் :**

புதினா - உருவி சுத்தம் செய்து நறுக்கியது - 1 கப், நெல்லிக்காய் - நாட்டு நெல்லிக்காய் - 5, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3 அல்லது அவரவர் காரத்துக்கு ஏற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - ½ டீஸ்பூன், வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்.

**செய்முறை :**

காயவைத்த இரும்புச் சட்டியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு போட்டு, வெடித்தவுடன் மேற்கூறிய பருப்புகளை பொன் நிறத்தில் வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புதினா இலையை சட்டியில் இலேசாகப் புரட்டி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். நெல்லிக்காயை குக்கரில் ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் அப்படியே வைத்து வேகவிடவும். ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவைத்து பிறகு கொட்டைகளை நீக்கி எடுத்து வைக்கவும். முதலில் வறுத்த பருப்புகளை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு நெல்லிக்காய், தேங்காய்த் துருவல், புதினா இலை எல்லாவற்றையும் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். கெட்டியாகவோ, அல்லது விருப்பப்பட்டால் நீர்க்கவோ அரைத்துக் கொள்ளலாம். இரும்புச்சத்தும், வைட்டமின் 'சி' சத்தும் நிறைந்த சத்தான புதினா நெல்லிச் சட்னி ரெடி.

- வெ. ராஜலட்சுமி.


SINCE 1973
KFJ
DIAMONDS
லஸ் கார்னர் போன்: 24985454/24984274 புரசைவாக்கம் போன் : 2665 0500/2640 4343 தி-நகரில் எங்களுக்குக் கிளைகள் இல்லை.


No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05* Licensed to post without prepayment under
PMG's Licence No. WPP 592 / 03 - 05* Registered as a Newspaper in Srilanka
நூறாண்டு வாசம்
சுவையோடு வீசும்.....!
COMPOUNDED ASAFOETIDA POWDER
L.G
COMPOUNDED ASAFOETIDA
L.G
LALJEE GODHOO & CO.,
L.G
LALJEE GODHOO & CO
Chennai Branch :
No.53, Perumal Mudali Street,
Sowcarpet, Chennai-600 079
Ph : 044-25388827,25382348
Head Office:
No.213, Samuel Street,
Mumbai - 400 003.
Ph: 022-56350692
Kumbakonam Branch
No.38, Chakrapani Sannadhi Street ,
Kumbakonam - 612 001
Ph : 0435 - 2425483
Fax : 0435 - 2430277